

موسوعة الغذاء الميزان

اكتشافات الغذاء الميزان المذهلة في

القولون العصبي

أسرار التربة الفوسفورية واكتشاف المزاج الطعامي

الجزء الاول

تأليف د. جميل القدسي الدويك



سلسلة الأمراض
موسوعة الغذاء الميزان
اكتشافات الغذاء الميزان المذهلة في

القولون العصبي

أسرار التربة الفوسفورية واكتشاف المزاج الطعامي
الجزء الأول

المراجعة العلمية واللغوية
الأستاذ محمد زكريا القدسي

المراجعة اللغوية
الأستاذة نور الهدى ملص

تأليف
الدكتور جميل محمد زكريا القدسي

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
2010/07/2700

القدسي . جميل محمد زكريا
اكتشافات الغذاء المذهلة في القولون العصبي / جميل محمد زكريا
القدسي :- مؤسسة جميل القدسي للنشر والتوزيع . 2010

( ) ص .
ر . إ . 2010/7/2700 .
الواصفات : الطب الشعبي// الأغذية الصحية//القولون العصبي/

- يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى .

الإهداء

كيف يهدي من أخذ لمن أعطى ... وكيف يهدي من لا حول له ولا قوة إلى العظيم العزيز الجبار .. وكيف يهدي الضعيف إلى القوي المتين .. وكيف يهدي الفقير إلى الغني الرزاق مالك الملك مالك يوم الدين .. ولكني أقول هي صورة رمزية لأعبر لك فيها عن حبي ... لأقول لك يا مولاي .. يا حبيبي .. يا ربي .. يا إلهي .. يا ملكي .. رب آتيتني من العلم ما لم تؤته لكثيرين . فلك الحمد ولك الشكر.. رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه .. إني تبت إليك وإني من المسلمين .. حبيبي يا الله .. نفسي ملك يديك .. وروحي رهن إشارتك .. وكل ذرة في جسمي وعقلي ونفسي وروحي أبذلها رخيصة في سبيل إعلاء كلمتك ودينك ومرضاتك .. ولتكون كلمة الله هي العليا .. وكلمة الذين كفروا السفلى .. أهديك هذا العمل الذي وهبتني إياه من غير حول مني ولا قوة .. وأنا أسألك .. ألا تحرمني من لذة النظر إلى جمال وجهك الكريم ... اللهم إني أشهد أني أحبك ... اللهم إني أتوق لرؤيتك ... اللهم إني أحب النظر إليك ... يا بديع السماوات والأرض ... يا ذا الجلال والإكرام ... يا حي يا قيوم ...يا حبيبي يا الله .... لا تحرمني ذلك ... أرجوك يا مولاي

إليك يا حبيبي .. ويا مهجة فؤادي .. ويا من أتوق لرؤيتك وتقبيل يديك .. يا من علمتنا .. ويا من بشرتنا ... ويا من هديتنا .. ويا من كنت رحمة لنا .. ويا صاحب أحن قلب .. وأرق فؤاد .. يا من ضحيت لنعيش .. ويا من تعذبت لنسعد .. ويا من صبرت وصابرت .. وعلّمت وفقّهت .. إليك يا من سنحمل رايتك .. ويا من نسأل الله تعالى أن يحشرنا في لوائك ... وأن يكون منزل لنا بجوارك .. إليك يا حبيبي .. يا رسول الله ... صلى الله وسلم وبارك عليك وعلى آلك وأصحابك . ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

إلى اللذين زرعا فيّ حب العلم والمثابرة ... إلى اللذين أعطياني ومنحاني وربياني وأدباني وعلماني ووفرا لي من الأسباب والظروف ما لم يعطه مخلوق لمخلوق ... إليكما يا من أسعى إلى رضاكما دائما وأبدا...إلى العظيمين الرائعين اللذين لا يوفيهما كل ما عملت في حياتي من خير حقهما ... أبي .. الأستاذ المربي الفاضل محمد زكريا القدسي .. وأمي..الأستاذة المربية الفاضلة نور الهدى . ملص

إلى التي شاركتني حياتي . حلوها ومرها . سهلها وصعبها ... إلى التي وفرت لي من سبل الراحة والرضا والسعادة ما لم يوفره زوج لزوج ومخلوق لمخلوق ... إلى التي صبرت وتعبت وسهرت الليالي وتحملت وعانت وعاونت وساندت ووقفت مني المواقف العظيمة دوما وأبدا ... إلى التي لولاها لما وجد هذا العمل طريقه للوجود ... شريكة حياتي في الدنيا والآخرة إن شاء الله ... زوجتي ... ردينة الدويك

إلى أملي الكبير وحبي العظيم وفلذة كبدي ومهجة فؤادي وحاملي رايتي ومستقبلنا إن شاء الله ... الجنود الصغار ... ابني محمد زكريا ... وابنتي دانية .. ابني عبد الله
إلى أحبتي الذين ما فتئوا يقفون إلى جانبي ... والذين شاركوني حياتي حلوها ومرها . وتشاركنا الأحلام والآمال ... إلى حاملي رايتي ومستقبلنا ... أحبتي ... إخوتي

كلمة شكر

ربما صادفك أناس وجدت أنك تقف عاجزا عن شكرهم . لأن ما فعلوه وما سيفعلونه هو أعظم من قدرة البشر على تقديرهم . وربما كانت كلمات الشكر مهما تكررت والمواقف العظيمة مهما تكررت تجاههم قليلة في حقهم . وظلما لا يقدر حقيقتهم العظيمة الرائعة وشخصياتهم المتفانية المضحية والمؤثرة على أنفسها ولو كان بها خصاصة « وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ « (٩) الحشر. ومن هؤلاء النادرين العظماء الذين قد تجد واحدا في كل حياتك منهم أوقد لا تجد . زوجتي حفظها الله تعالى . وقبلها من الصالحات . لا أقول لك إلا جزاك الله خيرا عني وعن كل المسلمين وكل الناس الذين استفادوا وسوف يستفيدون من هذه الموسوعة . فقد كان ذلك على حساب بيتك ووقتك وإخلاصك وجهدك وتفانيك . وإعطائك حتى ما لم يكن مطلوبا منك . فجزاك الله كل الخير . ولا أسأل الله تعالى لك إلا الجنة . جنات الفردوس بجانب منزلة رسول الله صلى الله عليه وسلم في الفردوس الأعلى . إنه على كل شيء قدير

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين

هذا هو الكتاب الأول من سلسلة الأمراض المستعصية من ضمن كتب سلسلة الغذاء الميزان ألا وهو كتاب القولون العصبي في جزئه الأول وقد اخترت أن أبدأ بهذا الكتاب الذي يحمل اسم هذا المرض نظرًا لأن القولون العصبي هو أكثر الأمراض انتشارًا وأكثرها إيلامًا للإنسان وإحداثاً للآثار السلبية على جسده ونفسه وعقله وفكره , وما أقسى الحقائق التي يعرفها الطبيب عن مرض القولون العصبي الذي يبتلى الإنسان المصاب به ويقتله في اليوم مئة مرة , وإذا كانت الحقائق التي يعرفها الطبيب قاسية فما أشد ما يعاني المريض من هذه الأعراض المضنية المنهكة المتعبة المؤلمة .

في الحقيقة إن ممارستي للطب الحديث بعد تخرجي جعلتني أصطدم بحاجز ضخم عملاق , أخذنا فكرة بسيطة عنه في كتب الطب عندما كنا ندرس في كلية الطب , غير أننا لمسناه واقعًا حقيقيًا صعبًا ومحرجًا أمام المرضى في الحياة العملية بعد ذلك , ويتمثل هذا الحاجز بعجز الطب الحديث عن إيجاد الحل النهائي لعدد هائل من الأمراض التي أصبحت أمراضًا مزمنة معندة ومستعصية على العلاج الطبي الكيميائي المعروف , وعلى رأسها القولون العصبي , حيث كان يقال لنا أن العلاج يقسم إلى علاج شاف وعلاج ملطف , وحقيقة أن معظم الأمراض المزمنة لم يكن لها علاج شافٍ , إنما أسموه علاجًا ملطفاً , وهذ ه خدعة كبيرة , فلو كان ملطفاً حقيقة لاستحق اسم علاج , غير أنه لم يكن كذلك بأية صورة من الصور .لقد كانت أعين المرضى الذين يعانون من القولون العصبي والربو والتهاب المفاصل المزمن والإكزيما والشقيقة وغيرها من قائمة الأمراض المزمنة تطاردنا , وتسألنا , ألست الطبيب ؟ فأين العلاج , وأين ما درسته في كلية الطب وتعلمته في حياتك العملية , طبعًا , من كان لسانه طليقاً من الأطباء , كان يحاول أن يخفف عن المريض ويقنعه ببعض الأفكار الجميلة , أما من لم يكن لسانه طليقا فقد كان يغير الوصفة , ويكتب دواءً ثم يوقفه بعد فترة ويكتب آخر ثم يوقفه مرة ثانية ويكتب ثالثاً ثم يعود للأول , عل وعسى أن يقوم دواء من هذه الأدوية بالتخفيف ولو قليلاً من وطأة نظرات المريض المتهمة واليائسة من مرضه المزمن والتي كانت تصيب ضمير كل طبيب حي بالألم وتجعله يصاب بالعجز أمام أخيه أو أخته في الإنسانية ذلك لأنه عاجز حقيقة عن أن يقدم أي شيء حقيقي في ذلك .

ونظرًا لأنني أؤمن بأن الله سبحانه وتعالى لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم , فقد وضعت على عاتقي بتوفيق الله وفضله وهدايته أن أبدأ بهذه السنة الكونية ألا وهي التغيير , وفي الحقيقة إن أول خطوة من خطوات التغيير هي البحث عن الخطأ ووضع منهجية للبحث و التحليل والدراسة و التدقيق , وهذا ما كان ولذلك وجدت نفسي أعيد النظر مرارًا ومرارًا في فهم الأسباب والآليات التي تسبب هذه الأمراض المزمنة بشكل دقيق جدًا ومختلف عما تعلمناه في الطب وفي الكليات وبطريقة ترجع الأمور إلى أصولها وعناصرها مع الاستفادة من كل ما درسناه من علم طبي , وليس بمنأى عنه , ومن ثم تغيير

الطريقة التقليدية المتبعة التي لا تجدي أملاً ولا تعطي نفعًا في عدد هائل من الأمراض التي تبقى مزمنة إلى ما شاء الله. ومن ثم فقد بدأت أمسك أطراف الخيوط التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث نجاح في علاج الأمراض المزمنة , ولعل أهم هذه الخيوط هي أن الله قد خلقنا من تراب وأن عناصر التراب ضرورية لعمل أعضاء جسمنا , ونحن ندخلها يوميًا إلى أجسامنا من خلال الطعام , إذن فالمفتاح هنا في الطعام , فقصص أجدادنا والقدماء ممن عايشنا بعضهم تحدثنا عن أشخاص عظماء نكاد لا نتخيلهم إلا في قصص ألف ليلة وليلة , أقوياء الجسم , أقوياء النفس , سلوكهم كريم , وعندهم البركة وأجسامهم صحيحة بالرغم من أنهم وصلوا إلى قرن من الزمان في عمرهم ومع ذلك فأجسامهم صحيحة وخالية من الأمراض إلا ما ندر , وطبعا يتبع كل هذه القصص , قصص عن أطعمة ذات رائحة زكية , وقليلة لكنها مباركة , ولم يدخلها شيء من صنع الإنسان , لا مواد حافظة ولا ملونة ولا منكهة ولا صباغية , فكانت هذه القصص وهذه الصور التي أجمع عليها عدد هائل من المسنين الذين التقيتهم وما كنا نسمعه في أيام الطفولة لتكون نقطة الصفر التي علينا أن ننطلق منها لنغير في غذائنا الذي قد يكون هو السبب الأول في حدوث ما ألم بنا من مصائب وأمراض لا سيما أن درجة التغيير قد أصبحت هائلة مذهلة و أصبحنا نرى فواكه الصيف في الشتاء وفواكه الشتاء في الصيف , ولكنها دون طعم ولا نكهة ولا رائحة ولا لون , وأصبحنا نرى من الأطعمة المعلبة التي تم صنعها قبل ثلاث سنوات والأطعمة الملونة والحافظة والمنكهة ما يملأ موائدنا.إذن بالفعل هو التغير السلبي الذي طرأ في أنفسنا أولاً « ذَلِكَ بِأَنَّ اللّه لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللّه سَمِيعٌ عَلِيمٌ « (٥٣) الأنفال ثم حدث مزيد من التغيير في أطعمتنا التي قام الشيطان بإخافتنا من الفقر فبدأنا نضاعف كميات الأطعمة و الأغذية بشكل جنوني لا يتصوره عقل خوفاً من الفقر والجوع « الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاء وَاللّه يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً وَاللّه وَاسِعٌ عَلِيمٌ « (٢٦٨) البقرة , فكان الشيطان هو من غيّر ما بأنفسنا ولعب على وتر الطمع وحب الزيادة والربح في نفس الإنسان , فكان من وسوس له بتغيير خلق الله في كل شيء بما في ذلك الطعام « إِن يَدْعُونَ مِن دُونِهِ إِلاَّ إِنَاثًا وَإِن يَدْعُونَ إِلاَّ شَيْطَانًا مَّرِيدًا (١١٧) لَّعَنَهُ اللّه وَقَالَ لأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا (١١٨) وَلأُضِلَّنَّهُمْ وَلأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الأَنْعَامِ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللّهِ وَمَن يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّن دُونِ اللّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا (١١٩) النساء . فكان قرار الإنسان تغيير خلق الله في الطعام ظناً منه أنه سيجني أرباحًا أكثر وأنه سيقضي على مشكلة الفقر عند الناس , ولكن ماذا كانت النتيجة ؟ بلا شك إنها واضحة (دجاج مهرمن وخضار وفاكهة معدلة وراثيًا,ومزارع بلاستيكية ثبتت أضرارها ومنكهات وطعومات صناعية ...الخ, وطغيان مخيف في الطعام في أنواعه , وكمياته , ومواسمه وأوقاته وطرق تناوله . فحلّ بنا ما توعدنا الله سبحانه وتعالى به إن نحن تجاوزنا الحد وطغينا في طعامنا « كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى (٨١) طه , ولذلك فبعد معرفة هذه الحقائق وهذه الموازين التي أشار الله سبحانه وتعالى لها في القرآن العظيم

كانت ضرورة التفكير في التغيير مرة أخرى ولكن هذه المرة لقوانين الله سبحانه وتعالى وميزانه الذي استقام عليه أمر السموات والأرض , وضرورة التوبة مما اقترفت أيدينا والعودة من الفساد ومخالفة أمر الله إلى التزام قوانين الله في التغذية والزراعة حتى يزول عنا غضب الله سبحانه وتعالى , فبعد الآية السابقة سبحانه وتعالى أخبرنا « وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى « (٨٢) طه .ومن هنا كانت هذه السلسلة تعود إلى نقطة الصفر . إلى ما خلق الله سبحانه وتعالى منه الإنسان , ألا هو الطين والتراب , وأن عناصر التراب من كالسيوم ومغنيسيوم وحديد وفوسفور وزنك وكربون وغيرها هي التي تحقق التفاعلات الحيوية في داخل أجسامنا , وهي التي بها تقوم الحياة , وأن الإنسان يفقد يومًا هذه العناصر من خلال عملية التبول والتغوط والتعرق (عرق الإنسان مالح مما يدل على أنه غني بالأملاح والعناصر) , (أما خروج الإنسان والحيوان فهو يستخدم قديمًا لتسميد التربة أي لإعادة العناصر للتربة , وهذا يعني ببساطة أننا فقدنا عناصر كثيرة في هذه العمليات الحيوية التي تتم بشكل يومي) ولكن السؤال من أين سنعوض هذه العناصر ؟ الجواب الطبيعي هو من الغذاء الذي يحتوي على هذه العناصر , ولكن ماذا لو أخبرتكم أن غذاءنا الآن هو منقوص العناصر بشكل مخيف ذلك لأن الإنسان أصبح يضيف السماد الكيماوي إلى التربة بشكل صناعي وبشكل مكثف جدًا , هذا السماد الفتاك يفتك بجراثيم التربة الطبيعية وكذلك بدودة الأرض , وهذه الجراثيم وهذه الدودة هي التي تساهم في تحويل أحد عشر عنصرًا من عناصر التربة من شكل غير قابل للامتصاص إلى شكل قابل للامتصاص بالنسبة للنباتات , وهو الذي يفسر لماذا أصبحت ثمارنا وخضارنا وفاكهتنا بعد إضافة السماد الكيماوي عليها لا طعم لها ولا نكهة ولا رائحة ولا لون طبيعي, وهو الذي يفسر لماذا انتشرت الأمراض المزمنة بيننا وحل علينا بذلك غضب الله بفقدان أجسامنا لعناصرها الأساسية التي تسير تفاعلاتها الكيميائية , وهي التي تفسر لماذا بدأنا نسمع بأسماء أمراض غريبة لم نكن نسمع عنها مثل التصلب اللويحي والذئبة الجهازية ومرض جوغرن وغيرها من القائمة الطويلة من الأمراض النادرة التي أصبحت شائعة الآن بشكل مذهل جدًا , وهذا ما يفسر أيضًا لماذا أصبح أطفالنا يعانون من أمراض خطيرة مثل السكري في حين أننا لم نكن نسمع قبل ٤٠ سنة فقط أن هناك طفلاً يمكن أن يصاب بهذا المرض أبدًا .

من الرغبة الكبيرة في التغيير للأفضل , وضرورة تغيير ما بأنفسنا أولاً كان هذا الكتاب الأول في هذه السلسلة , الذي نهدف من خلاله أن يغير قناعات كثير من الناس لا سيما أنه مبني على أبحاث علمية دقيقة وعلى تجربة وخبرة دقيقة فاقت عشر سنوات ومنّ الله سبحانه وتعالى علينا فيها بنجاح باهر منقطع النظير في التخلص من عدد هائل من الأمراض المزمنة باستخدام مبادئ غذائية وضعها القرآن الكريم , وأغفلها العلم الحديث , فإذا كان العلم الحديث يتحدث عن أنواع جيدة من الأطعمة والأعشاب , فقد سبقه القرآن العظيم بذلك بمراحل كثيرة , وذكر أنواعًا عظيمة مميزة . غير أننا نلاحظ أن القرآن قد وضع أسسًا أخرى هامة جدًا أغفلها العلم ولم يذكرها حتى الآن .فالقرآن العظيم يهتم بكيفية دخول هذه الأطعمة وترتيب دخولها إلى داخل الجسم , وأي الأطعمة يجب أن تدخل أولاً وأيها

يجب أن يدخل ثانيًا وأيها يجب أن يدخل أخيرًا , وهو ما سنراه جوهريًا في علاج القولون العصبي والوقاية منه , كما أن القرآن يهتم بتوقيت دقيق لإدخال الطعام إلى داخل الجسم , لا يهتم به الطب الحديث ولا يذكره , ففي الطب الحديث قد يكون الفطور في السادسة صباحًا أو في السابعة أو في الثامنة أو في التاسعة أو في العاشرة , ولكن حسب القرآن الكريم فإن الوجبة الأولى يجب أن تكون بعد صلاة الفجر مباشرة « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « , وأوقات دخول الطعام مرتبطة حسب القرآن الكريم بأوقات الصلاة والتي هي مرتبطة بحركة الشمس الدقيقة كما نعلم , وكذلك نرى أن القرآن يهتم بمقادير الأطعمة وكيف تدخل إلى الجسم في حين أن الطب الحديث لم يحدد أن سبع تمرات بالعدد تعتبر هامة جدًا على سبيل المثال , لكن القرآن الكريم والسنة النبوية حددت هذه المقادير الدقيقة , فكان تفوقاً واضحًا لأسس علم التغذية في القرآن في فهم آليات هذالأمراض المزمنة , ومن ثم وضع الحل الأمثل لعلاجها , كل مرض حسب آليته , وقد وجدت من خلال خبرتي أن بعض الأمراض يكون أفضل ما يعالجها هو أوقات دخول الطعام إلى الجسم , مثل الاضطرابات الهرمونية بكافة أنواعها وكذلك الأمراض النفسية , في حين أن بعض الأمراض يعتبر كيفية دخول الأطعمة وترتيبها هو أهم أساس قرآني في علاجها , مثل بطلنا اليوم القولون العصبي , والتهاب المفاصل والربو وحساسية الأنف ومشاكل المعدة والكلى ومشاكل الجلد أيضًا , في حين أن كثيرًا من الأمراض الأخرى تعتبر الأنواع التي ذكرها القرآن هي الأهم في علاج هذا المرض والمساعدة في إنهاء أعراضه وأسبابه وكل ما يتعلق به بإذن الله وهكذا .

ولذلك فسيجد القارئ الكريم في هذه الموسوعة ترتيبًا للفصول يختلف حسب المرض وحسب الأولوية فإذا كانت الأولية في علاج هذا المرض هي تطبيق أوقات محددة في تناول الطعام , كان الفصل الأول يتحدث عن ذلك , أما إذا كان المرض من النوع الذي يتحسن أكثر ما يتحسن باستخدام أساس الكيفية والترتيب بالنسبة لتناول الأطعمة , كان الفصل الأول يتحدث عن الترتيب والكيفية وهكذا , ولم نغفل في هذه السلسلة وفي هذا الكتاب أن نضع آخر الأبحاث العلمية والدراسات العلمية الدقيقة عن الأغذية والأعشاب التي تستخدم في إفادة القولون العصبي , إلا أننا كما ذكرنا أن كل هذه الأبحاث العلمية المنشورة في مجلات علمية ذات لجان محكمة , قد جعلناها موظفة تحت إمرة الإطار الكبير والفهم الدقيق ألا وهو أسس علم التغذية في القرآن الذي يتحدث عن مبادئ عملاقة سبق فيها العلم الحديث بمئات السنين وربما بآلاف السنين , وهذا ما جعلنا بفضل الله نتفوق تفوقاً كبيرا في فهم هذه الأمراض وحلها بشكل جذري بإذن الله تعالى , وقد بنيت حقيقة هذا الترتيب بناء على دراسات طويلة استمرينا فيها وتابعنا المرضى بشكل دقيق جدًا أكسبتنا خبرة دقيقة في فهم آلية المرض مستعينين مع ذلك بالطب الحديث , وفهم الحل الدقيق في ذلك معتمدين بذلك على التغذية وعلى أسس علم التغذية القرآني المكتشف بفضل الله تعالى وتوفيقه

وعلي أن أنوه هنا بأن هناك أكثر من ستة عشر قانونًا مكتشفًا تمثل الميزان الذي أقام الله سبحانه وتعالى عليه السماوات والأرض , وهي موجودة في أجسامنا وموجودة في نباتاتنا وموجودة في كل شيء خلقه الله تعالى , غير أنها قوانين دقيقة متخصصة جدًا لم أشأ التطرق لها في هذه السلسلة , وأفردت لها سلسلة كاملة هي سلسلة قوانين الله في الوجود وذلك حتى تكون هذه السلسلة مبسطة ومباشرة لكل الناس ولكننا لم نغفل فيها الأسس الأساسية في التغذية في القرآن من حيث النوع والكم والكيفية والترتيب والتوقيت , وقد عمدت في نهاية الكتاب لتلخيص كل النقاط العملية التي يحتاجها الإنسان المريض بهذا المرض أو ذاك ليخفف عن نفسه ويتعلم بنفسه بعض القواعد الأساسية التي تساعده بتغيير ما بنفسه لتحل عليه رحمة الله وفضله عندما يتبع قوانين الميزان في عملية التغذية , مع ملاحظة أن هذا الكتاب لا يعتبر بديلاً عن الطبيب أبدًا غير أن ما فيه هو نصائح علمية مبنية على أبحاث علمية غذائية مربوطة بتراثنا وثقافتنا القرآنية .بالإضافة إلى ما تراكم من دراسات علمية حديثة وتجارب أجراها أخصائيون في البحث العلمي في جامعات كثيرة .

راجيًا من الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا الكتاب فاتحة خير لزملائي الأطباء ولمرضى القولون العصبي كما أرجو أن يكون عملاً مخلصًا متقبلاً عنده وأن ينفع به أكبر عدد من الناس وأن يجعله شاهدًا لنا يوم القيامة وأن يجعل ذلك في موازين أعمالنا يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم , إنه أكرم من سئل وأعظم من أجاب .

الأحد ١٨-٤-٢٠١٠

الفقير إلى رحمة ربه

د . جميل القدسي الدويك

الفصل الأول

ماذا تعرف عن القولون العصبي والغذاء الميزان
الغذاء الميزان مبني على أسس علمية رفيعة لا تدرس إلا في الجامعات

بعد استخارة الله سبحانه وتعالى وبعد حاجة الناس الهائلة لما انتشر بيننا من أمراض عجز الطب الحديث عن علاجها علاجاً شافياً , وكل ما استطاع تقديمه هو العلاج الملطف فقط . وبعد أن سجلنا قوائم طويلة بأسماء أمراض مزمنة معندة على العلاج الطبي الحديث , قررت بإذن الله تعالى أن أبدأ هذه السلسلة , وأريد أن أنوه هنا بأنني قد بدأت هذه السلسلة بعد تردد كبير , ذلك لأن موضوع العلاج ليس موضوعاً بسيطاً , فنحن عندما نعالج مريضاً , نصف له برنامجاً غذائياً كاملا يحتوي على مئة أو مئة وعشرين مادة غذائية وعشبة كل واحدة منها قد أثبتت عشرات الدراسات أنها مفيدة لهذا المرض أو ذاك بشكل دقيق جداً وتجتمع هذه الأطعمة كلها ضمن أسس علم التغذية في القرآن الكريم من حيث الأنواع التي ذكرها والمقادير والنسبة والتناسب , في مقادير الأطعمة وأنواعها التي ذكرها , وكذلك التزام القرآن الكريم في التوقيت المثالي الذي وضعه في أوقات الوجبات « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « (٣١) الأعراف , وبعد ذلك في الكيفية التي ذكرها القرآن في ترتيب تناول الأطعمة في قواعد كثيرة مع الفهم الدقيق لقوانين المرض وكيف يحدث ومن ثم وضع الآليات المضادة للخلل والتي تصلح الخلل وتعيد التوازن في الجسم بشكل دقيق جداً .

وهذا يتطلب في الحقيقة دراسة كاملة للطب وتخصصاً فيه على درجة عالية جداً ومن ثم دراسة كاملة لأسس علم التغذية في القرآن الكريم وقوانينها وقوانين الله في الوجود , ومن أجل هذا نحن بصدد دعوة إلى كل قادر على البحث العلمي في هذا المجال أن يساهم في بناء نظام غذائي طبي إسلامي ليأخذ طريقه في تحسين وتطوير صحة الإنسان في الجانبين الوقائي والعلاجي معاً . وليصبح هذا أحد الاختصاصات الطبية التي تدرس في كل جامعات العالم وإنشاء جامعة لخدمة هذا العلم , وبعد ذلك يصبح الإنسان قادراً على معالجة الأمراض المزمنة بإذن الله بفهم هذه القوانين وهذه الأسباب التي وضعها الله سبحانه وتعالى للشفاء .

غير أننا وفي هذا الكتاب وفي هذه السلسلة سنحاول بإذن الله تعالى أن نفهم مفاتيح كل مرض , وأهم النقاط الأساسية التي لو راعيناها في الغذاء لحصلنا على نتائج مذهلة بإذن الله تعالى دون الدخول في كل تفاصيل أسس علم التغذية في القرآن الكريم , ودون الدخول في كل تفاصيل الطب و التخصص الطبي , إنما من كان يعاني من مرض عضال وأراد أن يحله بإذن الله فليتبع هذه المفاتيح بدقة وهذا سيساعده بشكل كبير جداً , وإذا لم يجد شفاءً أو تحسناً فهذا يعني أن هذه المفاتيح الكبيرة في هذه الكتاب غير كافية وأنها تحتاج إلى مزيد من التفصيل ومن ثم فهو يحتاج إلى طبيب متخصص ودقيق في هذه العلوم حتى يضيف لهذه المفاتيح كافة التفصيلات الإضافية اللازمة ومن ثم يحدث التحسن والشفاء بإذن الله تعالى .



(يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)

(٣١) الأعراف

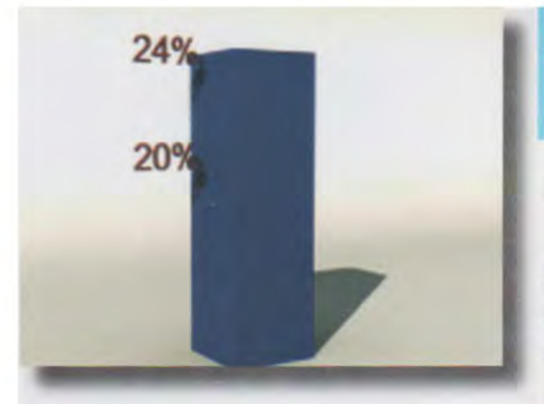
الغذاء الميزان يسبر أغوار القولون العصبي

المرض الأول الذي يعاني منه عدد كبير من الناس معاناة شديدة أليمة .

سنرى في هذا الكتاب من سلسلة حلول الأمراض المزمنة من خلال الغذاء الميزان أسرار مرض مضن , يصيب الجسد والنفس , ينهك الجسم ويشل التفكير ويزيل التركيز ويصل بالإنسان لدرجة الاكتئاب والهم والغم والحزن والقلق والوسواس , وهو يؤثر أيما تأثير على الفرد وعلى المجتمع , ويحمّل كل دولة من الدول خسائر مضنية تصل إلى مليارات الدولارات , وهو منتشر بشكل كبير جداً في مجتمعاتنا وفي كافة أنحاء العالم أكثر مما نتصور, إذ تشير الإحصائيات إلى أن نسبة الإصابة به تصل إلى ٢٠ ٪ وحسب إحصاءاتنا في مركز أبحاثنا تصل نسبة الإصابة به إلى أكثرمن٢٤٪ , أي من بين كل مائة شخص يعيشون بيننا هناك أربع وعشرون منهم مصابون بهذا المرض أي بمتلازمة القولون العصبي .







(وَالْفِتْنَةُ أَشَدُّ مِنَ الْقَتْلِ » (١٩١))
البقرة

في الحقيقة إن هذه النسبة تعتبر مرتفعة جداً بالنسبة لانتشار مرض من الأمراض المزمنة , ولعلي لا أبالغ عندما أقول بأن القولون العصبي هو المرض الأول الأكثر انتشارًا في العالم , وهو المرض الأكثر إضرارًا بميزانيات الدول وأداء أفرادها , فبالرغم من أن التركيز يدور دائماً حول مرض تصلب الشرايين كالسبب الأول للوفاة في العالم من الأمراض المزمنة , إلا أنني أعتقد أن مرض القولون العصبي أكثر انتشاراً وأشد وطأة , ولكن نظراً لأن تصلب الشرايين يسبب الوفاة فلربما كان التركيز عليه والاهتمام به أكثرمن القولون العصبي , وأنا أرى أنه إذا كان مرض تصلب الشرايين يقتل الإنسان وهو السبب الأول لقتل الإنسان , فإنني أعتبر أن مرض القولون العصبي أشد منه وأكبرألماً وأثراً على الإنسان , ذلك لأنه ما تفتك متلازمة القولون العصبي بإنسان , حتى يتغير سلوكه , وتتغير حياته , وتتأثر عائلته , ويتغير مزاجه , وتصبح لحظاته تتراوح بين القلق والوسواس وتوجس الأمراض , وبين الخوف والهلع والرعب والاكتئاب والانفعال والعصبية لأتفه الأسباب , وهو بالفعل ليس مرضاً فحسب إنما هو متلازمة بأسرها .

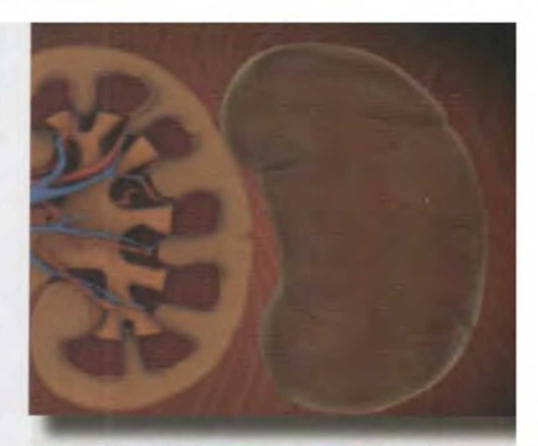
لماذا سمي هذا المرض متلازمة وليس مرضاً ؟

قد يستغرب بعض الناس لماذا نسمي هذا المرض متلازمة , في الحقيقة إن مصطلح متلازمة أو syndrome هو مصطلح طبي يستخدم عندما يتميز المرض بوجود أعراض كثيرة وعديدة ومتنوعة مترافقة بعضها مع بعض وتتلازم بظهورها بعضها مع بعض كصورة مميزة لهذا المرض , من أجل هذا سمي مرض السكري بمتلازمة الداء السكري , لأن هذا المرض يترافق بعدد كبير من الأعراض والشكايات المتلازمة بعضها مع بعض, من ارتفاع في السكر وكثرة التبول ونزول الوزن وكثرة شرب الماء , والتأثير على المدى البعيد على شرايين الجسم وشرايين القلب والدماغ وحدوث تصلبها واحتمال انفجارها واحتمال حدوث الجلطات فيها , كما أن متلازمة السكري تتلازم بوجود تأثير سلبي على شبكية العين وكذلك على الأوعية الدموية الدقيقة في الكلى مما قد يسبب قصور الكلى وضعف وظائفها , وكذلك هو يؤثر على الأوعية الدموية الدقيقة في العين أيضاً في الطبقة الوسطى من العين التي تعرف باسم المشيمية وهو ما يزيد الطين بلة على الشبكية مما قد يفقد الإنسان بصره بسبب السكري , وتترافق هذه المتلازمة أيضاً بالتأثير السلبي على الأعصاب الحسية والحركية مما يجعل الإنسان يصاب بضمور في العضلات وكذلك ضعف في القوة والحركة , إضافة إلى اعتلال الأعصاب الحسية وما يترافق ذلك من شعور بالألم أو الخدران أو التنميل أو الوخز أو شعور بالحرارة أو بالبرودة دون أن يكون هناك منبه حقيقي لمثل كل هذه الأنواع من الإحساسات إنما هو اعتلال الأعصاب السكري والناجم عن ترسب مادة السوربيتول والتي تتراكم في هذه الأعصاب بسبب عدم استقلاب سكر الجلوكوز بالشكل السليم . , مما يجعل كل هذه الأعراض المتلازمة بعضها مع بعض تجعلنا نطلق على الداء السكري اسم المتلازمة

ونحن نجد نفس الشيء تماماً في بطل كتابنا اليوم ألا وهو متلازمة القولون العصبي فهو عبارة عن سلسلة من الأعراض المؤلمة المضنية التي تترافق بعضها مع بعض , وسأسردها هنا سرداً بشكل سريع دون الدخول في تفاصيلها وآلية حدوثها ذلك لأننا سنجعل لذلك تفصيلاً دقيقاً في جنبات هذا الكتاب بإذن الله تعالى





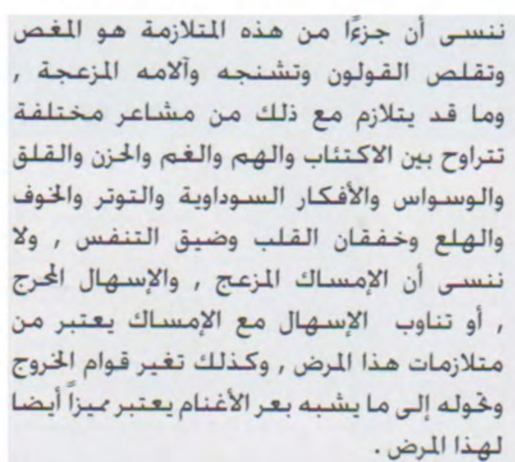




متلازمة الداء السكري

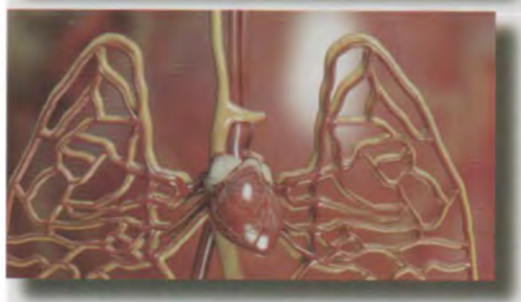
القائمة المضنية لأعراض القولون العصبي

فمتلازمة القولون العصبي تترافق بحدوث انتفاخ القولون وكثرة الغازات فيه , وكثرة خروج الريح , والتخمرات والتعفنات في داخل القولون ويترافق انتفاخ القولون مع ضغطه على الحجاب الحاجز نحو الأعلى مما قد يسبب ضيقا في التنفس أو نخزة في الصدر , وقد يمتد انتفاخ القولون للأسفل فيسبب الضغط على المثانة والشعور بكثرة التبول وقلة حجم البول بسبب عدم امتلاء المثانة , وقد يتلازم انتفاخ القولون بالضغط على الضفيرة العجزية في الأسفل مسببا بذلك آلاماً أسفل الظهر , وعلينا ألا ننسى أن جزءًا من هذه المتلازمة هو المغص وتقلص القولون وتشنجه وآلامه المزعجة , وما قد يتلازم مع ذلك من مشاعر مختلفة تتراوح بين الاكتئاب والهم والغم والحزن والقلق والوسواس والأفكار السوداوية والتوتر والخوف والهلع وخفقان القلب وضيق التنفس , ولا ننسى أن الإمساك المزعج , والإسهال المحرج , أو تناوب الإسهال مع الإمساك يعتبر من متلازمات هذا المرض , وكذلك تغير قوام الخروج وتحوله إلى ما يشبه بعر الأغنام يعتبر مميزاً أيضا لهذا المرض .



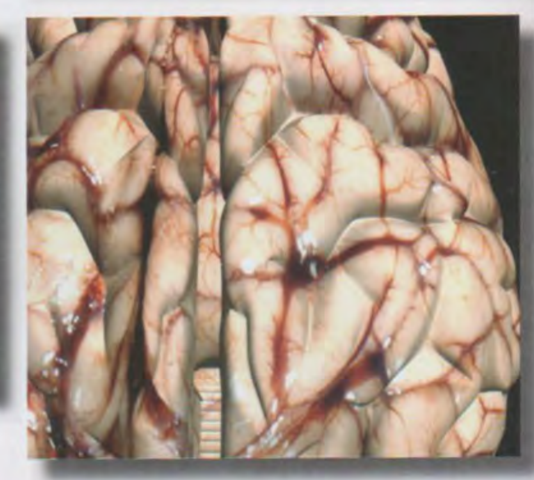












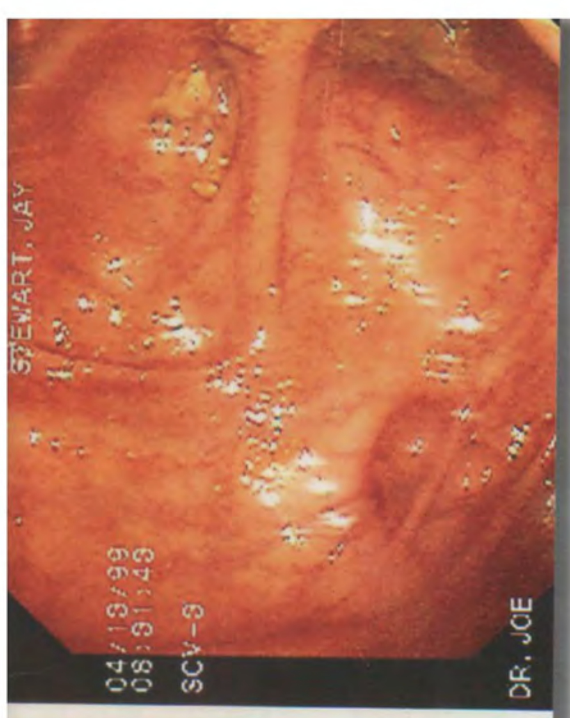
أعراض القولون العصبي

الطب الحديث وصل إلى طريق مسدود

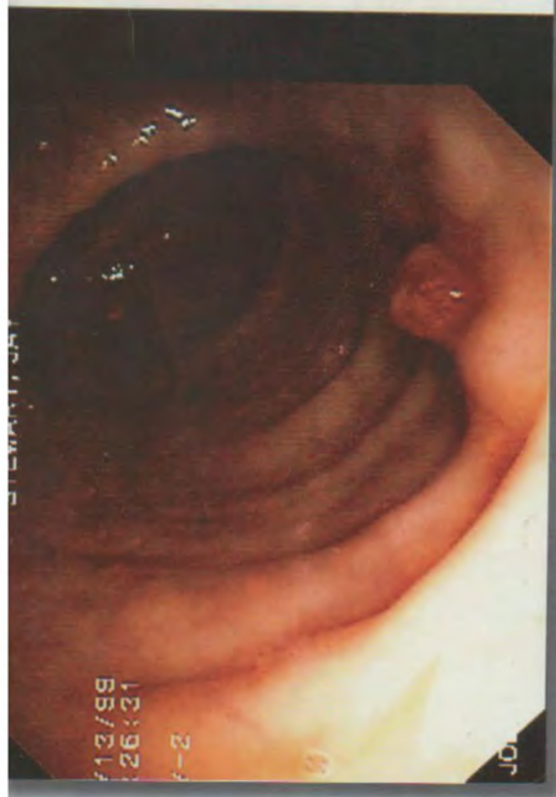
ولعل هذه القائمة المخيفة المتلازمة مع بعضها من الأمراض تجعل الأطباء حتى المتخصصون منهم يقفون عاجزين أمام هذا المرض , ويقفون محرجين أمام شكوى المرضى وشعورهم بالإحباط والاصطدام بحاجز مسدود للعلاج دائما ً ولعل هذا ما يفسر القائمة المتنوعة من الأدوية التي تتغير للمريض بين الفينة والأخرى من قبل طبيبه الذي لا يعرف حقيقة ماذا يفعل له والأعراض تتفاقم مرة بعد مرة , والألم يزداد أكثر وأكثر , والقلق و التوتر النفسي وما يتبعه من اكتئاب يبدأ ككرة ثلج صغيرة تتدحرج وتتضخم كلما مر الزمن لتصبح قلعة ثلجية يصعب اقتلاعها ويستحيل إزالتها .

ولعل هذا ما يجعل كلفة المرض عالية , فخوف المريض وقلقه من حدوث السرطان واقتناعه بأن المرض قد يتحول إلى سرطان (وهذا غير صحيح , ولكن الوسواس الذي يرافقه يفرض عليه هذه الأفكار) ومن هذه الآلام التي لا تبرح تفارقه , تجعله يُجري عدة مناظير للقولون ليتأكد من أن المرض لم يتحول لشيء خبيث

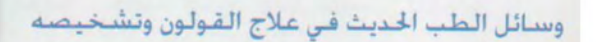
، وإنني أعرف حقيقة بعض المرضى الذي أجرى منظارًا للقولون أكثر من خمس وعشرين مرة دون أن يجد شيئا في كل هذه المناظير المكلفة والتي يساوي إجراؤها مجتمعة ثروة كبيرة ، دون أن يجد شيئاً مرضياً مخيفاً، إنما كل ما يعانيه هو هذا القولون المتهيج المتشنج .











وسائل الطب الحديث في علاج القولون وتشخيصه

فتح الله علينا بالحل : باستخدام الطب الحديث وأسس علم التغذية في القرآن

إن لي وقفة هنا أبشر فيها كل من أصيب بهذا المرض أن الله سبحانه وتعالى قد منّ علينا في مركز أبحاثنا وجعلنا نكتشف مزيداً من الأسباب المتعددة الصحيحة التي تجعل فهم هذا المرض المنتشر أسهل , ومن ثم تجعل علاجه أسهل بكثير , وهذا ما سنراه في فصول هذا الكتاب , سنرى كل فصل من فصول هذا الكتاب سبباً مباشراً وآلية دقيقة منّ الله سبحانه وتعالى علينا باكتشافها وفهمها في حدوث القولون العصبي , وسنرى كيف وضع الله سبحانه وتعالى لها في القرآن العظيم من قواعد غذائية مذهلة أعطت بالتجربة نتائج فائقة في التغلب على هذا المرض فالله سبحانه يقول : « وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ « (٨٢) الإسراء , وكذلك ما وضع الله سبحانه وتعالى للناس في الأرض و ما يخرج منها من ثمرات مما يعتبر ميزاناً لأجسامهم التي أساؤوا استخدامها ففقدت توازنها يقول سبحانه : « وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ « (١٩) الحجر , فما وضع الله تعالى من أنواعٍ مختلفة من الريحان للناس , يلعب كل نوع منها أو كل مجموعة منها دوراً عظيماً في حل سبب رئيس أو حتى فرعي في متلازمة القولون العصبي « وَالأَرْضَ وَضَعَهَا لِلأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) الرحمن , وهذا يذكرنا بإعجاز رسول الله صلى الله عليه وسلم في فهم السبب الذي يعتبر نصف الحل , ومن ثم فهم حل هذا السبب وهذه المشكلة من خلال فهم قوانين الله في الوجود والتي استودعها **قوانين الله في**

الله تعالى في قرآنه العظيم , وكذلك وضع تعالى هذا الميزان في السموات والأرض وفيما يخرج منها من كل شيء موزون « الرَّحْمَنُ (١) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢) خَلَقَ الإِنسَانَ (٣) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤) الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (٥) وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ (٦) وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (٧) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (٨) وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (٩) « وَالأَرْضَ وَضَعَهَا لِلأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) الرحمن

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا (٧٨) وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا (٧٩) وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا (٨٠) وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا (٨١)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٨٢) وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا (٨٣) قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا (٨٤) وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (٨٥) وَلَئِنْ شِئْنَا لَنَذْهَبَنَّ بِالَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ ثُمَّ لَا تَجِدُ لَكَ بِهِ عَلَيْنَا وَكِيلًا (٨٦)



قوانين الله في القرآن وقوانين الله في الأرض هي المفتاح

بفهم قوانين الله تعالى في القرآن الكريم , وبفهم هذه القوانين في جسم الإنسان , وبفهمنا كذلك لما أخرج الله تعالى لنا من الأرض من رزق , وفي ضوء ما درسناه من علم وطب . ففي الطب الحديث اكتشفنا الأسباب الحقيقية للقولون العصبي , وفهمنا كل سبب من الأسباب , ووضعنا له الحل وفقاً لهذه القوانين وحققنا بذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم « عن جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا . عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ . أَنَّهُ قَالَ : «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ . فَإِنْ أَصَابَ الدَّاءَ الدَّوَاءُ . بَرِئَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ « . هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ

شفاء تام بإذن الله بمنتجات الغذاء الميزان

لقد منّ الله سبحانه وتعالى علينا بنسب شفاء عالية جداً في علاج هذا المرض بفضله ومنه وكرمه علينا .وكذلك بفهمنا واستخدامنا لقوانين الله في الوجود والتي منّ الله سبحانه وتعالى علينا بفهمها في صناعة منتجاتنا المتميزة والتي لا تضاهيها صناعة على وجه الأرض لا لشيء إلا لأنها تتبع قوانين الله في الوجود وقوانين الله تعالى في القرآن وقوانين الله تعالى فيما خلق للناس في الأرض من الغذاء, هذه الصناعة التي تعمل على فهم هذه الأسباب بشكل دقيق. وفهم القوانين التي تحكم هذا المرض ومن ثم تمّ وضع المركبات الفعالة التي خلقها الله سبحانه وتعالى في الزيت والأعشاب أوفي الخل والأعشاب لعلاج هذا المرض فيتم الشفاء بإذن الله (للمزيد من التفاصيل في هذه المنتجات ارجع إلى موقعنا www.dr-jameel.com, وهذا يذكرنا بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم «فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال « إن الله لم ينزل داء أو لم يخلق داء إلا أنزل أو خلق له دواء . علمه من علمه . و جهله من جهله إلا السام . قالوا : يا رسول الله و ما السام ؟ قال:الموت رواه الألباني في السلسلة الصحيحة

خلاصة حكم الحديث: صحيح بمجموع طرقه

فالخلل في هذا المرض كما نراه وأقصد بذلك متلازمة القولون العصبي , ناجم عن عدة أسباب متنوعة كما نراه في مركز أبحاثنا .

- أولها التربة التي خلقنا الله سبحانه وتعالى منها
- وثانيها هو بكتيريا التراب التي تعيش في هذه التربة
- و ثالثها هو العادات الغذائية السيئة التي يتبعها الإنسان وهي مبنية ومرتبطة بتربته أصلاً كما اكتشفنا في بحثنا بفضل الله تعالى .
- و رابعها هو ضعف المناعة
- وخامسها هو نفس الإنسان القلقة الحساسة.

ونحن في مركز أبحاثنا نعمل على فهم خلل القانون الذي يحدث في كل واحدة من هذه الأسباب ومن ثم نضع من أسس علم التغذية في القرآن وكذلك من خلال روائع الزيت والريحان وكذلك من خلال منتجات الخل والريحان ما يضع الحل النهائي والجذري لهذه المتلازمة بإذن الله (الريحان حسب القرآن هو كل نبات ذو رائحة عطرة , وطبياً هي المركبات الغنية بمركبات التربينات والتي تطلق الروائح العطرة ومنها :(إكليل الجبل والخزامى واليانسون و البابونج والميرمية والزعتر واليانسون وغيرها من الرياحين) , ولذلك فإنني لا أذكر مريضاً أبداً استخدم طريقة الغذاء الميزان ومنتجاتنا وكان يعاني من القولون العصبي والتزم بقواعد الغذاء إلا وشفي بإذن الله تعالى , وهذا من فضل الله سبحانه وتعالى علينا ومنه وكرمه وتوفيقه , فله الحمد على ما أنعم وأولى , وله الشكر على ما تكرم به وتفضل من هداية وتوفيق .








الفصل الأول في نقاط موجزة :

١. الغذاء الميزان مبني على أسس رفيعة لا تدرس إلا في الجامعات : فهو يجمع بين قوانين الله في الوجود وبين الطب الحديث في كشف الآلية التي يحدث بها المرض وعلى مستوى أي قانون يحدث الخلل ومن ثم الاسستفادة من قواعد التغذية القرآنية في وضع الحل .

٢. القولون العصبي هو أكثر مرض شائع يفتن الإنسان ويصيب العدد الأكبر من الناس وهو مرض يؤثر على الإنسان جسديًا ونفسيًا وفكريًا

٣. سمي القولون العصبي بالمتلازمة لأنه يتظاهر بتلازم أعراض بعضها مع بعض مثل الانتفاخ والمغص وضيق الصدر ونخزات الصدر وآلام أسفل الظهر وكثرة التبول إضافة إلى الهم والغم والحزن والقلق والوسواس والهلع والاكتئاب وضعف الذاكرة والتركيز .

٤. وصل الطب الحديث إلى طريق مسدود في علاج القولون العصبي علاجًا شافيًا نهائيًا .

٥. الغذاء الميزان يسبر أغوار الآليات التي يحدث بها القولون العصبي ويضع الحل من قوانين أسس علم التغذية في القرآن الكريم .

٦. أسباب القولون العصبي حسب الغذاء الميزان هي التربة التي خلق الله تعالى منها الإنسان , وبكتيريا التراب التي تعيش في أجسامنا , والعادات الغذائية السيئة المرتبطة بمزاج الإنسان الطعامي , وضعف المناعة وأخيرًا النفس القلقة الحساسة .

الفصل الثاني :

السر الأول : تربة الإنسان

خلق الإنسان من جميع أديم الأرض



منّ الله سبحانه وتعالى علينا بالانتباه إلى أن البشر يختلفون عن بعضهم في تكوينهم وفي سلوكهم وفي هالاتهم المغناطيسية وفي طبائعهم وفي عاداتهم الغذائية وفي حبهم للأطعمة وفي كرههم لها , ولعل أساس هذا الاختلاف يكمن في أن الله تعالى قد خلقهم من تربات تختلف بعضها عن بعض « فعَنْ أبِي مُوسَى ،عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . قَالَ : « إنَّ الله عَزَّ وَجَلَّ خَلَقَ آدَمَ مِنْ قَبْضَةٍ قَبَضَهَا مِنْ جَمِيعِ الأَرْضِ . فَجَاءَ بَنُو آدَمَ عَلَى قَدْرِ الأَرْضِ . جَاءَ مِنْهُمَ الأَبْيَضُ . وَالأَحْمَرُ . وَالأَسْوَدُ . وَبَيْنَ ذَلِكَ . وَالْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ . وَالسَّهْلُ وَالْحَزْنُ . وَبَيْنَ ذَلِكَ « ..رواه أحمد وإسناده حسن .









كنا بفضل الله أول من فسر علم العناصر علمياً بأبحاث علمية متنوعة

فالرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث يشير إلى أنواع مختلفة من الترابات (من جميع الأرض - وفي رواية من أديم الأرض , ويؤكد ذلك قوله: فجاء بنو آدم على قدر الأرض) , ورأينا كيف أشار الحديث إلى أن هذا الاختلاف في الترابات ترتب عليه اختلافان في صفات الناس , الاختلاف الأول في الألوان : فالأبيض والأسود يحتويان على كل الألوان , أما الاختلاف الثاني بينهم فكان في السلوك : الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ . وَالسَّهْلُ وَالْحَزْنُ . وَبَيْنَ ذَلِكَ, وهذا ما منّ الله سبحانه وتعالى به علينا واكتشفناه في نظرية العناصر التي فتح الله سبحانه وتعالى بها علينا واستفدنا من هذا العلم في تطوير العلاج بالغذاء الميزان بشكل متميز جداً, وكان مما أنجزنا نتائج رائعة في فهمه واكتشاف أسبابه , متلازمة القولون العصبي , فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أول من وضع هذا العلم في الحديث الصحيح الذي رأينا , ومنّ الله سبحانه وتعالى علينا وكنا أول من فسره تفسيراً علمياً مرفقاً بدراسة علمية كبيرة أجريت على المدى البعيد والطويل بنتائج مذهلة , وقد منّ الله سبحانه وتعالى علينا ولأول مرة في التاريخ , والله تعالى أعلم , بعلم يدرس نفسية الإنسان وتربته وطبائعه الغذائية وأمراضه مربوطاً مع علم الاجتماع وعلم تنمية المواهب بإذن الله تعالى وعلم السلوك وعلم الألوان , وعلم الموجات الكهرومغناطيسية .

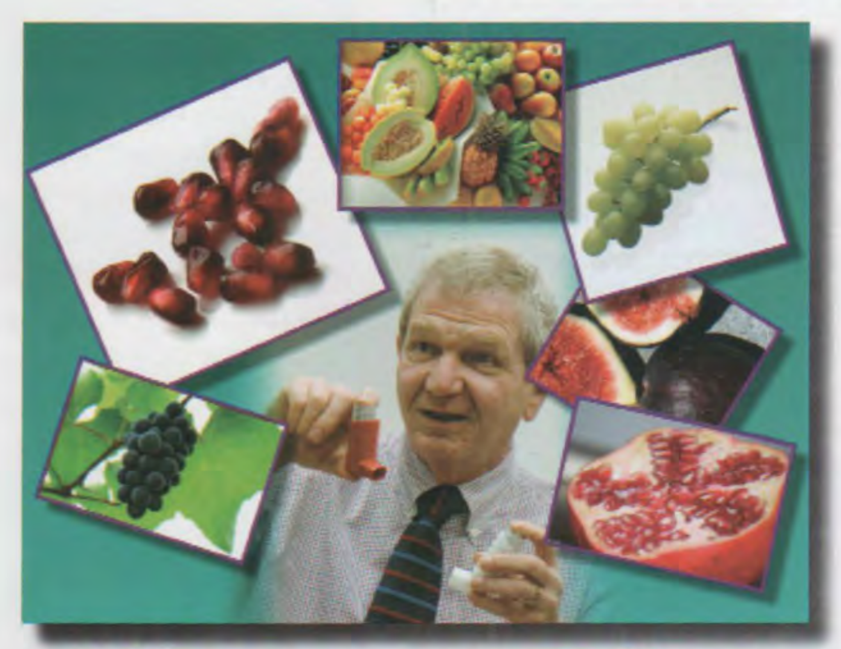
فالرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف يتحدث عن أنواع مختلفة من التربة , وهذا ما يؤكده العلم الحديث , فهناك التربة الكلسية البيضاء الغنية بالكالسيوم , وهناك التربة الملحية الغنية بالصوديوم , وهناك التربة الغنية بالفوسفور وهناك التربة الغنية بالبوتاسيوم وهناك التربة الحمراء الغنية بالحديد , وهكذا , مع ملاحظة أن كل نوع من أنواع التربة يحتوي على معظم العناصر الأخرى التي خلقها الله سبحانه وتعالى في التربة ولكن يكون عليها عنصر غالب.

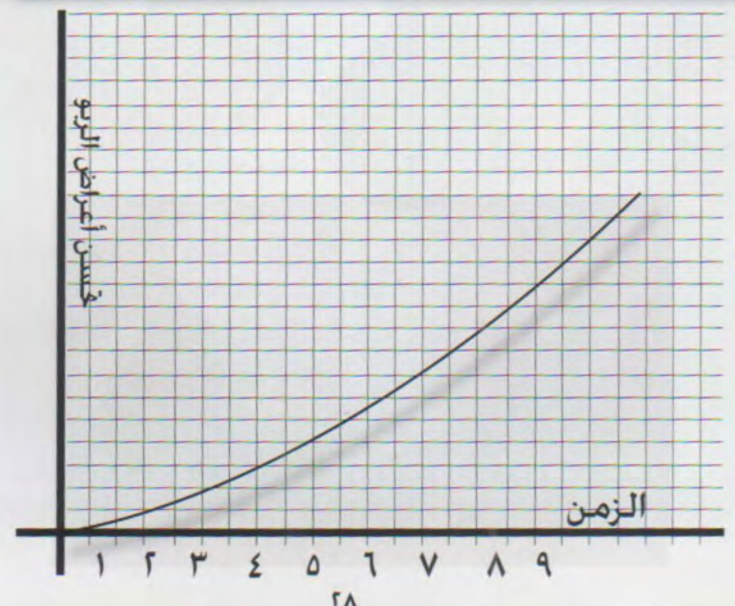
مفتاح البداية : وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون

وقد بدأت ملاحظة هذا الموضوع لدينا في مركز أبحاثنا عندما كنا نلاحظ أننا عندما نقوم بإعداد برنامج غذائي لمريضين مصابين بمرض الربو على سبيل المثال , , فبالرغم من أن العناصر التي نحتاجها لعلاج القصبات والقصيبات متشابهة في كل من المريضين بل إنها متطابقة , وهذا هو مبدؤنا الأساسي في العلاج بنظام الغذاء الميزان (فنحن ندرس العضو الضعيف في الجسم , ومن خلال الكيمياء الحيوية نستطيع أن نحضر العناصر التي يحتاجها من أجل إتمام التفاعلات الكيميائية الحيوية في جسمه , وبعد ذلك نضع لها برنامجاً غذائياً دقيقاً يحتوي على كافة العناصر التي يحتاجها من الأغذية التي تعتبر الأغنى طبيعياً بهذه العناصر , ثم نرتب هذه الأغذية حسب أسس علم التغذية في القرآن من حيث النوع والكم والكيفية والتوقيت . وهذا هو مبدؤنا في العلاج , فبالرغم من أننا كنا نعطي مريضي الربو نفس البرنامج وما فيه من أطعمة غنية بنوع معين من العناصر تحتاجه القصبات والقصيبات , وهو المكان الذي يضطرب ويختل في حالة الربو , إلا أننا كنا نفاجأ حقيقة بأن المريض الأول يتحسن ويشفى في غضون شهرين , في حين أن المريض الثاني يتأخر حتى ستة شهور ولا يحصل على الشفاء التام , إنما يتحسن تحسناً . وبدأنا في الحقيقة نحلل بشكل دقيق ونحاول التفسير والاستنتاج , لماذا تحسن المريض الأول بسرعة وبشكل تام في حين أن المريض الثاني تحسن بشكل أبطأ من الأول وليس بشكل تام , وبعد تحليل كافة الأسباب

المحتملة , من نوع الأطعمة التي تناولها المريضان , وكذلك مصدرها والتزامهما بالحد المطلوب من التطبيق للبرنامج , إضافة إلى تحرينا عن ثبات نوع الأدوية التي يستخدمانها , تأكدنا أن المريضين قد طبقا البرنامج وتعليماته بشكل جيد جداً , وأنهما اشتريا طعاماً من مصادر طبيعية , وأن كل شيء بالنسبة لهما كان تقريباً متطابقاً , إذن ما المشكلة ؟ ؟

وقفنا على هذه النقطة كثيرًا , ولم نجد لها جوابًا لفترة طويلة , ولاحظنا أن نفس الحالة تتكرر في علاج أنواع أخرى من الأمراض مثل القولون العصبي والتهاب المفاصل ومشاكل الجلد ومشاكل المعدة وغيرها , فبعض المرضى كان أسرع استجابة وأفضل بكثير من الآخرين الذين كانوا أبطأ استجابة وأقل تحسنًا , وبقينا فترة طويلة ونحن نبحث عن السبب , ونحاول أن نفهم ما حدث





اكتشاف المزاج الطعامي لدى البشر

لقد كان الجواب حقيقة يكمن في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم , فقد فهمنا بعد فترة من الدراسة والتمحيص والتحليل والتدقيق أن كل واحد من هؤلاء المرضى مخلوق من تربة تختلف عن التربة التي خلق منها الشخص الآخر , فقد كان هذا بديهياً وواضحاً بالرغم من أننا لم نكن ننتبه له , فكلا المريضين يختلفان في شكلهما وفي حجمهما وفي تناسب أعضاء جسمهما وفي شكل رأسيهما وفي بنيتهما وفي طبيعية طعامهما وفي سلوكهما وفي عاداتهما وفي كثير من أمورهما بشكل واضح وصريح , فكيف يمكن لبرنامج واحد أن يعطي نفس النتيجة مع شخصين مخلوقين من تربتين مختلفتين حتى ولو كانا يعانيان من نفس المرض ؟ ومن هنا منّ الله سبحانه وتعالى علينا ووضعنا ما يعرف باسم المزاج الطعامي وذلك بعد فترة طويلة من التأمل والتفكير في هذه النقطة , ومراقبة الناس ومراقبة سلوكهم الطعامي , ومراقبة سلوكهم أثناء الأكل , فكل من يعالج معنا بنظام الغذاء الميزان يلاحظ أننا نقوم باستبيان دقيق , نسأل فيه المريض عن مزاجه الطعامي بشكل دقيق جداً , فنحن نسأله بالتفصيل عما يحبه من الأطعمة حباً جماً , وعما يحبه بدرجة أقل وعما يكرهه من الأطعمة والأشربة , ولماذا يحبه أو يكرهه , كما أننا نطلب من كل متعالج عندنا أن يصنف لنا أفضل عشر خضروات يحبها وكذلك أفضل عشرأصناف من الفاكهه وكذلك أفضل عشر طبخات بالنسبة له , ونحن نقوم بتحليل محتويات هذه الأطعمة التي يحبها , وقد فوجئنا حقيقة عندما بدأنا بالتحليل التركيبي لهذه الأطعمة التي يحبها شخص معين بأن هذه الأطعمة تتميز بغناها بعنصر واحد أو أكثر من العناصر .



ابتكار نظام تحليل العناصر الآلي

لقد أعددنا نظاماً خاصاً على الكمبيوتر من خلال فريقنا في البرمجة بفضل الله يساعدنا في أعطاء نسب دقيقة مبينة لمكونات الأطعمة من العناصر ونسبها بناءً على إجابات المريض , فهذا النظام يحلل محتويات الفواكه والخضروات والنباتات واللحوم ومشتقات الألبان وكافة الأطعمة التي اختارها المريض كأفضل أطعمة بالنسبة له , وبتحليل مكونات هذه الأطعمة من العناصر ونسبها نكون قد اكتشفنا مزاجه الطعامي وميله لتناول الأطعمة بناء على تركيب التربة التي خلقه الله سبحانه وتعالى منها , فإذا كان الله قد خلقه من تربة غنية بالفوسفور فهو ميال لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور مثل اللحوم بأنواعها والألبان بأنواعها ولحم البحر بأنواعه المختلفة , وإذا كان قد خلق من تربة غنية بالكالسيوم فنجده ميالا دائما لتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أكثر من غيرها , وهو دائما يفضلها ولا يمل من تناولها , بل على العكس يشعر بالنقص إذا مر يوم لم يتناول فيه أطعمة غنية بالعنصر الغالب على جسمه ألا وهو الكالسيوم , ومن ثم فإننا من خلال هذا التحليل الاستبياني الدقيق المفصل لرغبات المريض وما يحبه من أطعمة وما يكرهه منها نكتشف بإذن الله , نسب العناصر المكونة لجسمه , ونتأكد من ذلك من خلال تحليل رماد الشعرة بجهاز خاص يقوم بالتحليل فيعطينا العناصر المكونة للشعرة والتي تعتبر جزءاً من جسم الإنسان وتعطي صورة عن تركيبه العنصري الذي خلقه الله سبحانه وتعالى منه

هل نقيس العناصر في الأنسجة أم في الدم ؟

ويجب أن نلاحظ هنا أن هناك فرقاً بين العناصر الموجودة في الأنسجة مثل الشعرة والعناصر الموجودة في الدم , ففي زيادة نشاط الغدد جارات



الدرقية مثلاً يكون الكالسيوم في الدم عالياً جداً في حين أنه يكون ناقصاً في العظام بشكل كبير ويصاب المريض بنقص تمعدن العظام ونقص الكالسيوم فيها , وقد فوجئنا حقيقة بتطابق وتقارب نسب نتائج تحليل شعرة الإنسان مع تحليلنا الخاص على الكمبيوتر على الأطعمة التي يحبها المريض , وبدأنا نعرف حقيقة لماذا يختلف الأشخاص في طعامهم عندما يجلسون على سفرة واحدة , فإذا جلس عشرة أشخاص على سفرة واحدة تجد أن أحدهم يمد يده على البطاطا ويقول هذه أفضل الأطعمة بالنسبة لي , ومنهم من يمد يده على الباذنجان , ومنهم من يأكل الطماطم ومنهم من يحب اللحم ومشتقات الأجبان وهكذا وبالرغم من أنني أعتقد أن نسبة العناصر التي ننظر لها في الشخص حسب تربته هي موجودة في أنسجته وليست في دمه , فمثلاً الشخص الكالسيومي يكون عريض العظام وطويلها , مما يذكرنا بأن العظام غنية جداً بعنصر الكالسيوم , وهو موجود في الأنسجة وليس في الدم , إلا أنني ومع ذلك لاحظت وجود اتفاق في معظم الأحيان

في نسب العناصر في الدم مع نسب العناصر في الأنسجة , وهذا ما يفسر حقيقة لماذا لا تكون نسب العناصر والمعادن في الدم ثابتة , إنما لها حد أعلى وحد أدنى , وقد لاحظنا حسب تحليلنا لتربة الشخص أننا بالفعل نجد دائماً العنصر الغالب عليه حتى في الدم هو في الحد الأعلى من الحد الطبيعي , سبحان الله , بالرغم من أننا لا نعتمد في تحليل تربته على الدم إنما تحليل مزاجه الطعامي وما يطلبه جسمه من عناصربشكل مستمر

حدود العناصر في الدم ونظرية العناصر

وهذا ما يفسر أيضا لماذا جاء العلم الحديث وأخبر أن الحد الأعلى للفوسفور هو ٥,٣- في حين أن الحد الأدنى هو ٣,٥ , ولماذا يعتبر الكالسيوم في حده الأعلى يصل إليه بعد.

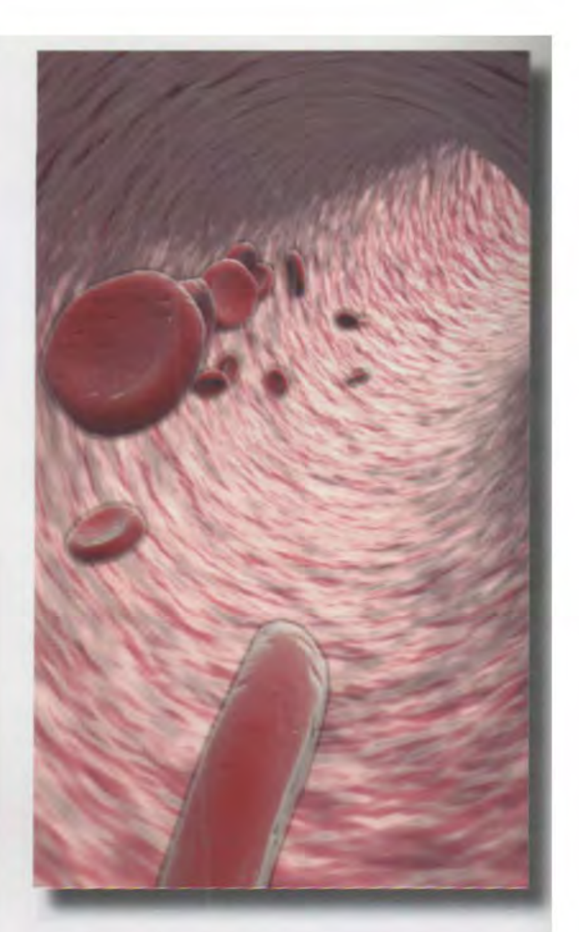




هل خلق الله في الجسم مستقبلات للعناصر ؟

ولعل هذا ما يفسر أيضا لماذا عندما نتناول أكلة معينة مهما كانت لذيذة بالنسبة لنا , عندما نتناولها بشكل مستمر , وحتى لو تناولناها عند الجوع دائماً , فإننا نشعر بالملل منها بعد فترة , ذلك لأن أجسامنا قد أشبعت من عناصر هذه الأكلة أو هذا الطعام بشكل كبير فتشعر بعدم رغبتها بتناول المزيد , فمن الواضح وجود مستقبلات في داخل الجسم , تحتاج إلى مزيد من البحث والاكتشاف تعمل على قياس نسبة كل عنصر من العناصر في الدم وفي الأنسجة , فإذا زاد تناول هذا العنصر زيادة عن حاجتنا , بدأت هذه المستقبلات بإعطائنا إشارات بالإشباع من هذا الطعام الذي يحتوي على هذا العنصر , فنشعر بعدم رغبتنا بتناول هذا الطعام , وهذا ما أعتقده حقيقة ولكن لم تكتشف هذه المستقبلات بعد . وما تشتهيه النساء الحوامل خلال الحمل من مأكولات غريبة هو دليل على نقص بعض العناصر الضرورية لجسمها .





هل مستقبلات موجودة داخل الوعاء الدموي أم في مركز الجوع في الدماغ

اكتشف العلم مستقبلات الماء في الجسم

وهذا تماماً ما يحدث في أجسامنا عند العطش , فقد خلق الله سبحانه وتعالى في أجسامنا ما يعرف باسم المستقبلات الأسمولية , هذه المستقبلات تتنبه بشدة عند نقص الماء في الجسم فعند نقص حجم الدم بمقدار ٢ ٪ يحدث جفاف بسيط , وعند تنبيهها فإنها تنبه الكلية لإفراز هرمون الرينين والذي ينبه بدوره الأنجيوتنسين وهو هرمون آخر , ولكن خلاصة هذه التنبيهات الهرمونية كلها أنه يتم تنبيه مركز العطش الموجود في الدماغ وتحديداً في منطقة تحت المهاد , فيشعر الجسم برغبة عارمة وعطش شديد لتناول الماء , ولكن بمجرد ما يبدأ الإنسان بالشرب وإدخال الماء تدريجياً شيئاً فشيئاً وازدياد حجم الدم بدخول الماء إليه , حتى يتغير الضغط الأسمولي في داخل الأوعية الدموية , وهذا يؤدي إلى تنبيه المستقبلات الأسمولية فتعطي إشارة واضحة باكتفاء الجسم من الماء وتوقف مركز العطش عن التنبيه فيشعر الإنسان بالارتواء وعدم حاجته للماء

ولاحظوا هنا وجود الكلية كوسيط في عملية تنبيه شرب الماء بإفرازها لهرمون الرينين والأنجيوتنسين .



الكليتان تعملان كوسيط في تنبيه شرب الماء بإفرازها هرمون الرينين والأنجيوتنسين .

المتفوقون والتربات المتميزة

غير أني أرى أن بعض الأشخاص خلقهم الله سبحانه وتعالى من تربة متطرفة غنية جداً بعنصر معين بشكل فائق وشديد , ولذلك نرى أن مثل هؤلاء الأشخاص يميزون في تكوينهم الجسدي وفي شكل رؤوسهم وأجسامهم وكذلك في تكوينهم السلوكي وأنهم خارقون للعادة ويكونون عادة نجوماً للناس يستنيرون بهم وذلك لتميز أجسامهم الفائق بعنصر غالب , ومثل هؤلاء حتى مزاجهم الطعامي يكون متطرفا , وقد يستمر على تناول الأكلة التي يحبها سنين دون أن يشعر بالشبع منها أو الاكتفاء بل على العكس عدم دخول هذه الأكلة

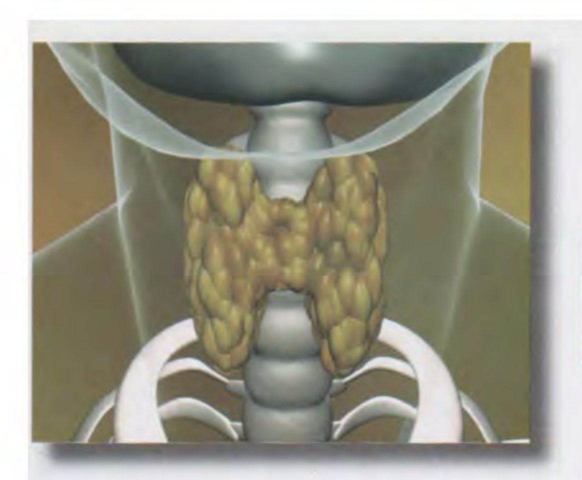
أو هذا الطعام إلى الجسم وما يحتوي من عناصر سيقلل من كمية العنصر الغالب على تربة هذا الشخص , وسيقلل من التفاعلات الكيميائية الحيوية

من المسئول عن حاجة الجسم للعناصر ؟

وإنني أعتقد حقيقة أن مستقبلات العناصر المختلفة الموجودة في جسم الإنسان موجودة في كافة أنحاء الجسم , غير أن المتحكم في دخول هذه العناصر واستقلابها والإحساس بالشبع بها أو النقص , ليس الجهاز العصبي إنما هو الجهاز الغدي الهرموني والذي يلعب دوراً وسيطاً كما لعبت الكلية وما تفرزه من هرمونات دوراً وسيطاً في استقلاب الماء .

فلاحظوا أن المسئول عن استقلاب الكالسيوم وحاجة الجسم له أو عدمه هو الغدد جارات الدرقية والغدة الدرقية التي تفرز هرمون الكالسيتونين إضافة إلى الغدة النخامية والتي ما إن يحدث خلل فيها حتى نلاحظ تغير شكل عظام الإنسان فيصبح أكثر شبهاً للشخص الكالسيومي , إذ يزداد عرض عظامه وعرض فكه وعرض جبهته , تماماً كما هي الميزات الخاصة التكوينية للشخص الكالسيومي .

أما الصوديوم والبوتاسيوم فهما مسئولية الغدة الكظرية التي تفرز مجموعة ضخمة من الهرمونات على رأسها الألدوستيرون والستيروئيدات القشرية والتي تلعب دوراً هاماً في تنظيم نسبة الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم وحاجة الجسم لهما , ولعل هذا ما يفسر دور الستيروئيدات القشرية في بناء العضلات حيث المكان الحقيقي لعمل البوتاسيوم في الجسم , والله تعالى أعلم .



الغدد الدرقية وجارات الدرقية مسئولة عن استقلاب الصوديوم في الجسم



الغدة فوق الكرية مسئولة عن استقلاب الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم

دور الجينات في نظرية العناصر

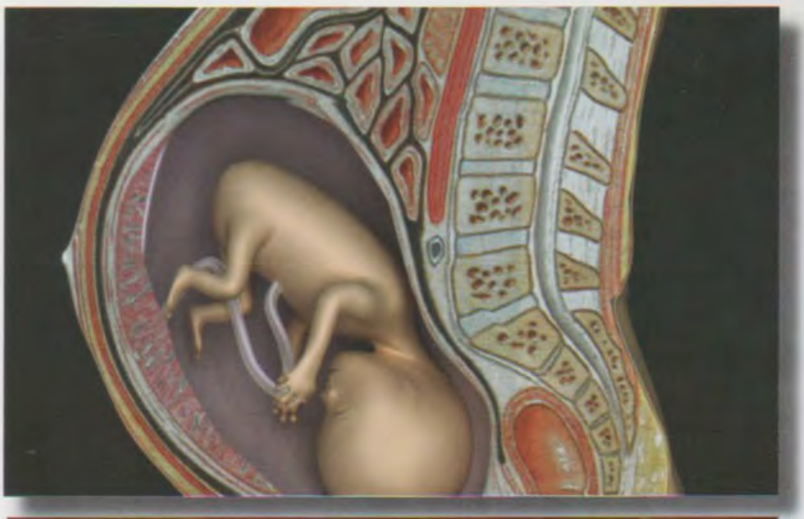
ولذلك فإنني أعتقد أن الله سبحانه وتعالى عندما خلق إنساناً من تربة معينة يغلب عليها عنصر معين , فقد جعل له في جينات جسمه ما يجعل الغدة التي تتحكم في هذا العنصر هي الأكثر تطوراً ونشاطاً , مما يجعل استقلاب هذا العنصر في جسم هذا الشخص عالياً , ويجعل مزاجه الطعامي لتناول هذا العنصر عالياً , وهو كذلك يؤدي إلى نمو الأعضاء التي يعمل فيها هذا العنصر بشكل أكبر. مما يعطي مواصفات جسدية معينة وفكرية معينة لكل شخص حسب تربته التي خلقه الله سبحانه وتعالى منها .



الحامل في ضوء نظرية العناصر

ولعلنا نرى شيئا مشابهاً لاشتهاء دخول العناصر إلى الجسم عند الحامل , فإنني أعتقد أن أعراض الوحام التي تصاب بها الحامل هي ناجمة عن الاضطراب الهرموني الذي تصاب به المرأة الحامل والناجم عن تشكل المشيمة والتي تبدأ بإفراز كمية كبيرة من الهرمونات تصل إلى ٣٦٠ ضعفاً عن الحد الطبيعي , وكون المشيمة تتشكل في الأشهر الأولى من الحمل , وهي التي تفرز كل هذه الهرمونات بكميات هائلة , وكون الهرمونات هي التي تستقلب العناصر في الجسم , إضافة إلى ذلك نجد أن الجنين في بطنها يبدأ باستهلاك العناصر في جسمها بشكل كبير جداً , فدماغه وقلبه وكبده وعظامه وجهازه الهضمي وجهازه البولي التناسلي وكل أعضاء جسمه تتشكل من عناصر جسم أمه , والجنين يأخذ ما يحتاجه من العناصر من جسم الأم بغض النظر عن توفر هذه العناصر أو عدم توفرها , مما يسبب استنفاداً كبيراً في هذه العناصر ونقصاً كبيرًا لها , ولعل هذا ما قصده الله سبحانه وتعالى في قرآنه الكريم عندما وصف حمل المرأة بأنه عملية فيها وهن شديد , بالفقدان الشديد لهذه العناصر والله تعالى أعلم « وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ « (١٤) لقمان , وفقدان هذه العناصر إضافة إلى الاضطراب الهرموني الذي تستقلب فيه العناصر يجعل الحامل تشعر بأعراض الوحام , فهي تبدأ برغبة عارمة في تناول بعض الأطعمة والتي تحتوي على بعض العناصر التي يحتاجها جسمها , وتصبح تشتهيها وتشم رائحتها , وفي نفس الوقت قد تكره أطعمة أخرى كانت تحبها قبل أن تحمل إضافة إلى أعراض الغثيان والإقياء , ولذلك فأنا أعتقد أن اشتهاء الحامل لبعض الأطعمة ناجم عن نقص العناصرفي جسمها بسبب استهلاكها من قبل جنينها , مما يجعلها تشتهي الأطعمة الغنية بهذه العناصر والله تعالى أعلم .

وفي الحقيقة أنني لن أدخل في التفصيل هنا فهذا الموضوع ليس هاهنا مكانه فقد أفردت له سلسلة كاملة هي سلسلة العناصر. والتي سنتحدث فيها بالتفصيل عن أنواع التربات التي خلق الله سبحانه وتعالى منها الإنسان وأنواع الغدد التي تستقلب كل نوع وكيف يمكن من خلال نظام الغذاء الميزان لكل إنسان أن يحيا بجسم سليم خال من الأمراض وبنفسية متزنة رائعة.





دماغ الجنين وقلبه وكبده وعظامه وجهازه الهضمي و جهازه البولي التناسلي وكل أعضائه تتشكل من عناصر جسم الأم

ما جاء به القرآن في لب نظرية العناصر

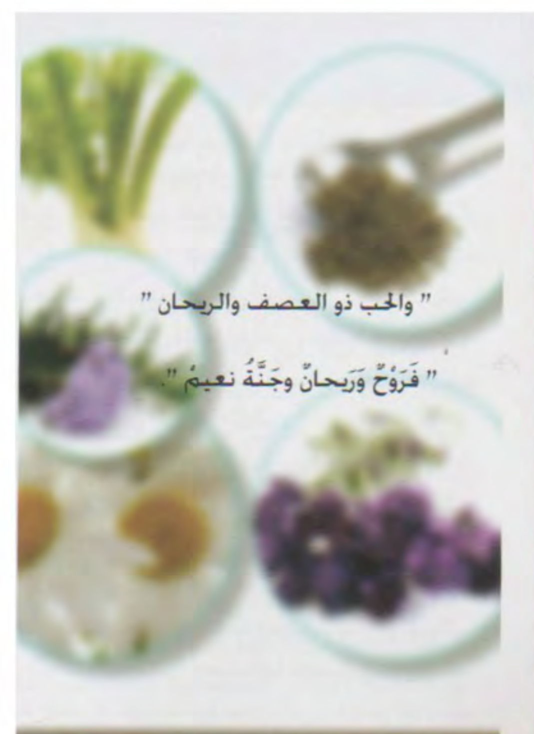
لقد كانت هذه الملاحظات الدقيقة باختلاف الناس في مزاجهم الطعامي وحب تناولهم للأطعمة حسب اختلاف العناصر الموجودة في هذه الأطعمة المفتاح الذي حل لنا اللغز الغامض , فلماذا يستجيب شخص للعلاج الغذائي بشكل سريع جداً في حين أن الشخص الآخر لم يستجب لهذا البرنامج الغذائي بنفس القوة والسرعة , وقد كان الجواب ببساطة بسبب اختلاف العنصر الغالب في جسم كل منهما , وبسبب اختلاف تربتهما التي خلقهما الله سبحانه وتعالى منها .

وقد بدأنا بالفعل نعدل البرنامج بناء على تربة الإنسان التي حصلنا عليها فإذا كان هذا المريض شخصاً فوسفورياً أضفنا له الأطعمة الأساسية التي أثبتت الدراسات أنها تفيد .

"وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقي بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون"

(وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ)

(وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ)



" والحب ذو العصف والريحان "

" فَرَوْحٌ وَرَيحانٌ وجَنَّةُ نعيمٌ ".

فيهما فاكهةٌ و نخلٌ و رمان . فبأي آلاء ربكما تُكذبان

ومن النخل طلعها قنوان دانية

" وزروع ونخل طلعهاهضيم"

أو تكون لك جنة من نخيل وعنب فتفجر الأنهار خلالها تفجيرا

تنزع الناس كأنهم أعجاز نخلٍ منقع

ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات

فاجأها المَخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني متُ قبل هذا وكنتُ نسياً منسيا

وهزي إليكِ بجذع النخلة تُساقط عليكِ رُطباً جنيا

تعديلات بعد اكتشاف اللغز تعطي نتائج مذهلة

وهنا يأتي دور الطبيب في أننا نختار من الفواكه ما فيه العناصر الموافقة لتربة هذا الإنسان وفي نفس الوقت فيه من العناصر والفواكه والأطعمة والأعشاب ما أثبتت الدراسات أنها مفيدة لمرضه بإذن الله تعالى , نضعها بعضها مع بعض في برنامج غذائي واحد , وبالله عليكم ماذا تعتقدون أن النتائج كانت ؟

كانت مذهلة وغير متوقعة , وأصبحنا نحصل على نتائج ممتازة جداً في المرضى الذين كانوا يتأخرون في العلاج ويتأخرون في الاستجابة , فقد كان عدم التركيز على العناصر التي يحتاجها العضو الضعيف في أجسامهم , وعدم التركيز على العناصر التي يحتاجها جسمهم بسبب التربة التي خلقوا منها يؤدي إلى إنقاص العنصر الرئيس الذي خلق منه هذا الإنسان في جسمه بشكل كبير جداً , مما يؤدي إلى تعطيل عدد كبير من التفاعلات الكيميائية الحيوية المعتمدة على هذا العنصر وعدد كبير من وظائف الجسم المعتمدة على هذه التفاعلات الكيميائية الحيوية , مما يفسر تأخر استجابة هذا المريض للعلاج التقليدي , ولكن ما إن أدخلنا الأطعمة الغنية بالعناصر المتوافقة مع تربته , حتى تنشطت هذه التفاعلات الكيميائية التي كانت خاملة بسبب نقص هذا العنصر في الجسم .

وفي الحقيقة إنني لا أستطيع أن أفصح عن تفاصيل البحث وتفاصيل هذا العلم , فهو ما زال قيد البحث , وقد وصلنا فيه لنتائج مذهلة بفضل الله تعالى , وسنتحدث في سلسلة العناصر من سلسلة الغذاء الميزان بالتفصيل عن نتائج الأبحاث التي وصلنا لها بفضل الله تعالى , للمزيد من التفصيل في أنواع السلاسل التي صدرت يرجى مراجعة موقعنا www.dr-jameel.com



هل كل تربة تختص بأنواع معينة من الأمراض ؟

قد يسأل بعض الناس ما علاقة كل ما تقول , ونظرية العناصر و التربة التي خلق الله منها الإنسان بمرض القولون وحدوثه وأسبابه ؟ , أقول كل العلاقة .

فقد وجدنا أن الأشخاص الفوسفوريين , أي الأشخاص الذين من تربة غنية بعنصر الفوسفور هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض القولون العصبي , وهم كذلك أكثر عرضة للإصابة بمشاكل حساسية الأنف والصدر وكذلك حساسية الجلد , والاكتئاب , والتهاب المفاصل ومشاكل المعدة والقولون وكذلك آلام أسفل الظهر , وأنا متأكد أنني وأنا أتحدث الآن أنّ من سيقرؤون هذا الكتاب سيقولون سبحان الله كأنه يتكلم عنا , وليس هذا فقط فقد اكتشفنا أن لكل تربة أمراضًا خاصة ترتبط بها بشكل كبير أكثر من غيرها وأن كل تربة معينة خلق الله سبحانه وتعالى منها البشر إضافة إلى أنها تعطي صاحبها صفات جسمانية وسلوكية معينة محددة , فهي أيضًا تصيبه بمجموعة محددة من الأمراض يكون مؤهبًا للإصابة بها بشكل أكبر بكثير من أصحاب التربات الأخرى .ونحن نسأل الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا فتحًا جديدًا في الطب وضعه رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعل الله تعالى تفصيل هذا العلم على أيدينا بفضله وكرمه , وسنأتي على تفصيل هذا الموضوع بشكل كامل في جنبات هذا الفصل بإذن الله تعالى . ولكن علينا أن نذكر هنا بأن أول سبب وأهم سبب كما نعتقد في مركز الغذاء الميزان لحدوث مرض القولون العصبي هو التربة التي خلق الله سبحانه وتعالى منها الإنسان , وخصوصًا إذا لم يعرف الإنسان كيف يراعي هذه التربة وكيف يطعم جسده بشكل رائع وموزون بناء على أسس علم التغذية القرآني , بحيث يدخل العناصر التي تحتاجها تربته بأعلى حد ممكن , دون أن يسرف , وفي نفس الوقت أن يتجنب التأثيرات الجانبية المحتملة لدخول هذه العناصر إلى داخل الجسم بشكل غير مدروس , وبإدخال العنصر الغالب على تربته إلى داخل الجسم , نجد أنه بذلك يرفع مواهبه وقدراته ويؤمن له العناصر المذهلة التي يحتاجها في التفاعلات الحيوية التي تحدث في داخل جسمه والتي تؤذي كثيرًا من قدرات هذا الإنسان وكثيرًا مما أعطاه الله في خفايا وثنيات هذه التربة , وكثيرًا من المواهب والإمكانات , وفي نفس الوقت بما لا يفرط في هذه العناصر وبما يعلمه كيف يتخلص من التأثيرات الجانبية لتراكم العناصر بشكل زائد في جسمه والتي قد تسبب للشخص الفوسفوري كما ذكرنا زيادة الاستعداد والقابلية لعدد كبير من الأمراض منها مشاكل القولون والجهاز الهضمي ومشاكل الجهاز التنفسي ومشاكل الكلى والمفاصل إضافة إلى القلق والاكتئاب



الأعضاء التي تتأثر عند الشخص الفوسفوي هي الأعضاء الإطراحية

الأطعمة الفوسفورية اللامعة

فالشخص الفوسفوري يميل لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور وتجد أن جسمه يطلبها بشكل مستمر , وهذا طبيعي لأنه مخلوق من هذه التربة الفوسفورية التي يغلب عليها عنصر الفوسفور , ومن ثم فهو ميال في مزاجه الطعامي لتناول كل الأطعمة الغنية بالفوسفور , ولعل أغنى الأطعمة على الإطلاق بالفوسفور هي المشتقات الحيوانية مثل الأسماك ولحم البحر بكافة أنواعه وكذلك اللحوم الحمراء بكافة أنواعها ولحم الطير بكافة أنواعه والحليب ومشتقات الألبان بكافة أنواعها والبيض بكافة أنواعه , والجدير بالذكر أن كل هذه الانواع غنية أيضًا بعنصر آخر يسمى عنصر الكبريت وخصوصًا البيض , وتشير الدراسات إلى أن هناك بعض الأطعمة النباتية أيضًا غنية بالفوسفور كذلك , ومنها اللوز , والشعير , والملفوف والهيل , الجزر , والكاشو , والذرة , واللبن الرائب والزبدة , والعدس , والدخن , والشوفان والزيتون , والجودار , ونخالة الأرز , ولذلك تجد في الاستبيان الطعامي الذي نأخذه من الناس أن معظم الفوسفوريين يختارون هذه الأطعمة التي ذكرناها كأفضل الأطعمة بالنسبة لهم .



العناصر الحامضية ماذا تفعل في الجسم ؟

وفي الحقيقة إن الفوسفور والكبريت والموجودين في الأطعمة الحيوانية يصنفان أنهما من العناصر الحامضية من ناحية كيميائية , فمن درس الكيمياء أو مر بها يعرف أن هذه العناصر تقع في الجدول الدوري الطويل ضمن ما يعرف باسم العناصر الحامضية ذلك لأنه بمجرد ذوبانهما في الماء فإنهما يكونان أحماضًا , وعلينا ألا ننسى أن ٥٥-٧٠٪ من تركيب الجسم هو ماء , وهذا ما يساعد في توليد حمض الفوسفور بشكل كبير ومشتقات أحماض الكبريت بمجرد دخول عنصري الفوسفور والكبريت إلى داخل الجسم وبمجرد ما بدأ عنصرا الفوسفور والكبريت بالوصول إلى الدم بعد تناول المشتقات الحيوانية , والأحماض في الحقيقة تعتبر وسطًا غير مناسب لعمل التفاعلات الحيوية وهي تعمل على تثبيطها



٥٥-٧٠٪ من تركيب جسم الإنسان هو ماء

قانون الوسطية والاعتدال

فقد خلق الله سبحانه وتعالى التفاعلات الكيميائية الحيوية تعمل بأعلى مستوى وأقصى ما تكون في الوسط المعتدل , أما الوسط الحامضي أو الوسط القلوي فهو يعتبر وسطًا غير مناسب بالنسبة لهذه التفاعلات الحيوية ويؤدي إلى تثبيطها , وحتى نقرب الفكرة أكثر تخيلوا معي عاملاً طلبنا منه أن يعمل في وسط الصحراء السعودية أو الليبية في الصيف في درجة حرارة تصل إلى خمسين أو ستين درجة مئوية , كيف تتوقعون أن يكون أداؤه ؟ بلا شك أن الجواب واضح , سيكون أداؤه ضعيفًا وقليلاً في درجة الحرارة المرتفعة هذه , وكذلك يحدث معه أيضًا عندما نطلب من هذا العامل أن يقوم بعمله في درجة حرارة منخفضة جدًا , مثل أن تكون درجة الحرارة عشرين أو ثلاثين تحت الصفر , كما يحدث في القطب المتجمد الشمالي أو القطب المتجمد الجنوبي , فإننا أيضًا سنجد أن عمله ضعيف وأداءه قليل في مثل درجة الحرارة هذه المنخفضة بشكل مخيف , ولكن تخيلوا معي أيضًا كيف سيكون أداء هذا العامل إذا وضعناه في درجة حرارة معتدلة تتراوح بين ٢٣-٢٥ درجة مئوية , فكيف سيكون أداؤه ؟ بلا شك أنكم ستقولون أن أداءه وإنجازه وعمله سيكون أفضل ما يكون وأعلى ما يمكن أن يكون عليه العمل , وهذا ينطبق تمامًا بالنسبة للتفاعلات الحيوية في داخل جسم الإنسان التي تفضل أن تعمل في درجة الحرارة المثالية لها ألا وهي ٣٧ درجة مئوية إذ إن العلماء قد وجدوا أنه في درجة الحرارة هذه يكون أداء التفاعلات الكيميائية الحيوية في داخل جسم الإنسان أعلى ما يمكن وأقوى ما يمكن أن يكون عليه الأداء , ولذلك كانت الحمى وارتفاع درجة الحرارة في داخل الجسم خطرة على هذه التفاعلات وتثبطها بشكل كبير لا سيما إذا وصلت درجة الحرارة إلى درجة عالية جدًا بالنسبة للإنسان , مثل ارتفاع الحرارة إلى درجة الأربعين على سبيل المثال , فقد وجد أن هذا يثبط التفاعلات الحيوية في داخل جسم الإنسان بشكل كبير جدًا , وإذا

ارتفعت أكثر ووصلت إلى درجة واحدة وأربعين فإن هذا سيؤدي إلى مزيد من تثبيط التفاعلات الكيميائية الحيوية وإعاقتها بشكل خطير جدًا على الجسم , أما إذا وصلت درجة الحرارة إلى ٤٢ درجة مئوية , ثبطت التفاعلات الحيوية في داخل الجسم بشكل كامل ومات الإنسان , و ذلك يحدث أيضا عند انخفاض درجة حرارة الإنسان , مثل من يفقدون في مناطق ثلجية متجمدة أو يسقطون في مياه متجمدة , فما لم يتم إنقاذهم , تنخفض درجة حرارتهم بشكل تدريجي , ويزداد تثبيط وتباطؤ التفاعلات الحيوية في داخل أجسامهم إلى أن يصلوا إلى مرحلة تتوقف فيها التفاعلات الكيميائية الحيوية في داخل الجسم بشكل تام وتحدث الوفاة عندئذ .





انخفاض الحرارة يثبط التفاعلات الحيوية في الجسم أيضا

آليات الحفاظ على الاعتدال في الجسم (الحرارة)

ولذلك فقد خلق الله سبحانه وتعالى في داخل الجسم عددًا هائلاً من الآليات التي تحافظ على درجة حرارة الجسم قريبة من ٣٧ درجة لكي يحافظ سبحانه وتعالى رحمة منه بالإنسان على تفاعلاته الكيميائية الحيوية على أعلى مستوى وأفضل أداء , ويبعده سبحانه وتعالى عن خطر الموت , ولذلك فقد جعل آلية التعرق , وتوسع الأوعية الدموية في حالة ارتفاع الحرارة , وجعل ارتعاش العضلات وتوليد الطاقة في حالة انخفاض الطاقة , إلى غيرها من عشرات الآليات الأخرى التي يساهم فيها الجسم في الحفاظ على الوسط من درجة الحرارة « وَلَوْلَا فَضْلُ اللهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللهَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ « (٢٠) النور , فالوسطية هي منهاج تسلم له المخلوقات كلها , وتعمل بأفضل ما آتاها الله سبحانه وتعالى في هذه الوسطية , فالمخلوقات كلها قد أسلمت لله تعالى وانقادت لقوانينه طواعية « أَفَغَيْرَ دِينِ اللهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ (٨٣) آل عمران , وقد جعل الله سبحانه وتعالى أمة الإسلام أمة وسطًا كذلك « وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُواْ شُهَدَاء عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا « (١٤٣) البقرة .



الجلد مسلم لله

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا

الكلية والرئتان في الحفاظ على اعتدال الجسم

وبنفس الطريقة التي تحتاج فيها التفاعلات الكيميائية الحيوية لوسط معتدل من الحرارة لكي تعمل على أعلى مستوى ممكن وبأفضل أداء ودون تثبيط , فهي تحتاج أيضًا لوسط معتدل من الحموضة والقلوية , فقد اكتشف العلماء أن زيادة الحموضة في الدم تؤدي إلى تثبيط التفاعلات الحيوية , وهذا ما قد يؤدي بدوره إلى الوفاة , ولذلك كان الاحمضاض الكيتوني الذي يحدث عند مرضى السكري من النوع الأول خطرًا جدًا ويستدعي دخولاً إلى وحدة العناية المشددة , وبنفس الطريقة نجد أن القلوية الزائدة في الدم تكون خطرًا على حياة الإنسان لأنها تثبط التفاعلات الكيميائية الحيوية أيضًا إلى أن توقفها نهائيًا , ولذلك نجد أن الله الرؤوف الرحيم كما خلق في الجسم آليات تحافظ على درجة الحرارة وتمنع ارتفاعها الشديد أو هبوطها الشديد , فقد خلق الله سبحانه وتعالى آليات كثيرة في الجسم تعمل على المحافظة على الاعتدال سواء في الحموضة الشديدة أو القلوية الشديدة , وقد خلق الله سبحانه وتعالى أعضاء متخصصة تقوم بهذه العملية , وقد تعلمنا بادئ ذي بدء عندما كنا في كلية الطب أن أفضل ما يخلص الجسم من الأحماض الجهاز التنفسي والكليتان , ولذلك اعتبر هذان الجهازين من الأعضاء الإطراحية التي تطرح من الجسم ما يضره ولا يفيده , (علينا ألا ننسى هنا بأن تناول المشتقات الحيوانية سيدخل الفوسفور والكبريت إلى الجسم واللذين بدورهما سيولدان الأحماض)



الرئتان والكليتان تساهمان في التوازن الحمضي القلوي في الجسم

الكبد والقولون في تعادل الجسم (اكتشافات جديدة) .

غير أن الأبحاث تشير إلى وجود أعضاء أخرى تساهم في هذه العملية ولعل أهمها بحث نشرفي European Jouanal of nutrition في العدد ٤٠ والذي يشير إلى أن القولون والأمعاء يلعبان دورًا هامًا في التوازن الحمضي القلوي وكذلك الكبد .

وهذا ما يفسر حقيقة لماذا يمنع مريض قصور الكلى من تناول الأسماك واللحوم و البيض والألبان والأجبان وغيرها من المشتقات الحيوانية , ذلك لأن الكلى وهي العضو الرئيس في التخلص من الأحماض تكون منهكة وقاصرة عن التخلص منها , مما يسبب الاحمضاض في داخل جسم مريض قصور الكلى وما يثبط التفاعلات الحيوية في جسمه . وقد يكون ذلك خطرًا عليه

وهذا ما يفسر أيضًا لماذا عندما يصاب الكبد بالقصور ولا يستطيع أن يطرح الأحماض , فإن الكلى تتحمل حملاً مضاعفًا في عملية إطراح الأحماض وترهق بذلك فتصاب هي بالقصور أيضًا وهي متلازمة معروفةو تعرف طبيًا بالمتلازمة الكلوية الكبدية .



الكبد والقولون يساهمان في التوازن الحمضي القلوي في الجسم

القولون هو العضو الأهم في امتصاص الماء

أما القولون فوجد أنه من خلال القيام بوظائفه فإنه يؤدي إلى التخلص من القلويات وبقاء الأحماض بداخله , هذه الأحماض التي لو زادت عن حدها لأدت إلى تثبيط القولون في حركته ووظائفه وما يتبع ذلك من زيادة تراكم البكتيريا فيه .

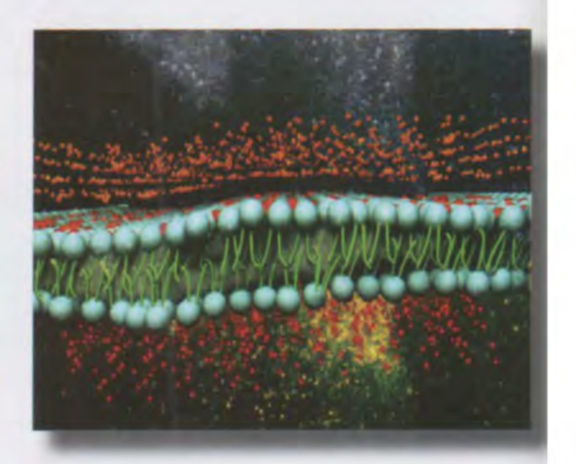
فالوظيفة الرئيسة للقولون هي امتصاص الماء , وبالرغم من أن ٩٠٪ من الماء المتناول مع الطعام يتم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة , غير أن ما يبقى من هذا الماء ويصل إلى القولون يعتبر خطيرًا جدًا على الجسم إذا ما تم فقدانه , ذلك لأن القولون يستطيع في اليوم الواحد أن يعيد امتصاص ما بين ٥-٨ لترات من الماء , فما الخصائص المذهلة التي جعلها الله تعالى في القولون واستودعها فيه سبحانه ليقوم بهذه الوظيفة ؟



الوظيفة الرئسية للقولون هي امتصاص الماء إذ يعيد امتصاص ما بين ٥-٨ لترات من الماء

القولون يمتص الماء من خلال امتصاصه للصوديوم والكلور

لقد وجد العلماء أن القولون يقوم بامتصاص الصوديوم بشكل مميز وعند دخول الصوديوم من لمعة القولون إلى الدم عبر جدار القولون فإنه في الحقيقة يسحب معه عنصر الكلور الذي يرتبط عادة مع الصوديوم أي أن عناصر ملح الطعام المعروفة من الصوديوم والكلور يتم امتصاصها في القولون , من أجل هذا كان لهرمون الألدوستيرون وهو الهرمون الذي يفرز في قشر الغدة فوق الكلوية دور عظيم في زيادة امتصاص الصوديوم من القولون , وعلينا ألا ننسى أن نفس الهرمون يلعب دورًا عظيمًا في إعادة امتصاص الصوديوم والبوتاسيوم في أنابيب الكلية , وهو يلعب دورًا جوهريًا في التوازن الحمضي القلوي في الكلية ويساعد الكلية في إطراح الأحماض بإذن الله تعالى , وعلينا أن نتذكر المبادئ الأساسية في الجسم ومنها أن كل ذرة صوديوم يتم امتصاصها تسبب فرقًا في التركيز عبر جدار القولون في ذرات الصوديوم والكلور , ويتبع امتصاص كل ذرة صوديوم امتصاص عشرين جزيء من الماء , وهذا ما يفسر القدرة العالية جدا للقولون في امتصاص الماء بإذن الله سبحانه وتعالى .





يتبع امتصاص كل ذرة من الصوديوم إمتصاص ٢٠ جزئ من الماء

كيف تتراكم الأحماض في القولون من خلال قيامه بوظيفته ؟

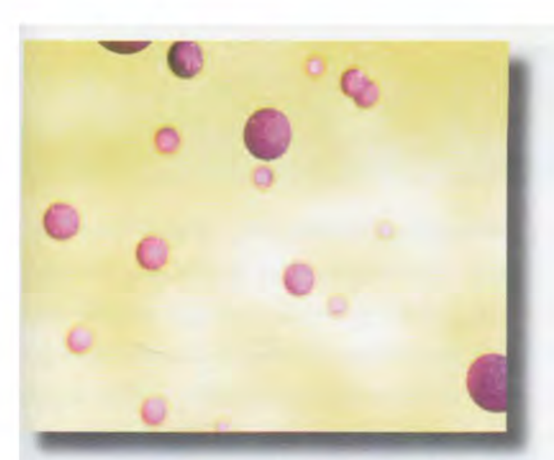
ولكننا إلى الآن لم نصل إلى نقطة كيف يقوم القولون في عمله بتراكم الأحماض بداخله , أقول لقد اكتشف العلماء أن ذلك يحدث عند امتصاص الكلور من القولون والذي يترافق مع امتصاص الصوديوم عادة , فقد وجد أن القولون من أجل أن يمتص ذرة كلور واحدة يقوم بإفراز مركب البيكربونات القلوي مقابل هذه الذرة , مما يؤدي إلى فقدان كبير لعنصر البيكربونات القلوي , وهذا بدوره يسبب ازدياد حمضية القولون بفقدانه لهذه البيكربونات .

المشتقات الحيوانية سبب رئيس في تراكم الأحماض في القولون

إضافة إلى ذلك فقد وجد أن تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالبروتينات يؤدي إلى وصول بعض البروتينات غير المهضومة إلى القولون , حيث تقوم البكتيريا الموجودة في القولون إلى

تحويلها إلى أحماض أمينية , ولاحظوا أنه كلما زاد تناول البروتينات من المشتقات الحيوانية , كلما زاد توليد الأحماض الأمينية في القولون بواسطة البكتيريا , ولاحظوا أيضًا أن اسمها أحماض لأنها تساهم في زيادة الحموضة الموجودة في القولون بشكل كبير , ولذلك كنت دائمًا أقول بأن الإصرار على تناول المشتقات الحيوانية من خلال مزاج طعامي متطرف كما هو الحال عند الشخص الفوسفوري يزيد الطين بلة دائمًا , فهو يؤدي إلى زيادة الأحماض المتولدة في الجهاز الهضمي ككل بما في ذلك الأمعاء الدقيقة , وهذه الأحماض كما ذكرنا تؤدي إلى تثبيط وظيفة الأمعاء الغليظة (القولون) وحتى الدقيقة , وبتثبيط وظيفة الأمعاء الدقيقة وتثبيط مزيد من أنزيماتها ينقص هضم البروتينات في الأمعاء الدقيقة وينقص امتصاصها بسبب تثبيط الأنزيمات الهاضمة وتراكم الأحماض حتى في الأمعاء الدقيقة , وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة وصول البروتينات غير المهضومة إلى الأمعاء الدقيقة ويسبب تفكك مزيد منها إلى الأحماض الأمينية التي تؤدي إلى زيادة الأحماض أكثر وأكثر. وإلى زيادة تثبيط القولون والأمعاء الدقيقة في وظائفها مما يؤدي دوراننا في حلقة مفرغة وذلك عند الاستمرار والإصرار على تناول المشتقات الحيوانية بشكل مستمر



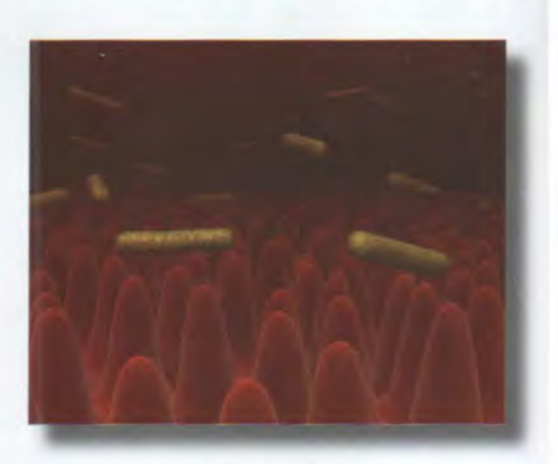


تفكك بكتيريا القولون البروتينات إلى أحماض أمينية التي تساهم في حمضة القولون

المشتقات الحيوانية تزيد تكاثر البكتيريا في القولون والبكتيريا تفاقم مشكلة المشتقات الحيوانية

والجدير بالذكر أنني لاحظت أن معظم الأشخاص الفوسفوريين كما ذكرنا سابقًا هم متطرفون في مزاجهم الطعامي , ومعظمهم يكره تناول الفواكه التي يمكن أن تعدل من الأحماض التي تتولد من تناول المشتقات الحيوانية , مما يزيد الطين بله والأمر سوءًا , ولذلك فعندما يأتي معظم الفوسفوريين لطلب العلاج , يكونون قد وصلوا إلى مراحل متقدمة من المعاناة من القولون العصبي وتراكم الأحماض فيه بشكل كبير وكسله وتعبه وإرهاقه وتكاثر البكتيريا فيه بشكل مذهل , والجدير بالذكر أن زيادة تناول المشتقات الحيوانية البروتينية تكون سببًا في انبعاث الروائح الكريهة من القولون أيضًا , ذلك أن كسل الأمعاء الدقيقة بسبب تراكم الأحماض السابقة , ونقص قدرتها على هضم البروتينات الحيوانية , ووصول البروتينات الحيوانية إلى القولون الذي يؤدي ذلك إلى تفكيكها إلى أحماض أمينية وزيادة تكاثر البكتيريا , و

هذه البكتيريا تقوم بتفكيك بعض الأحماض الأمينية غير المهضومة إلى مركبات السكاتول والإندول وكبريت الهيدروجين ، وهي التي تساهم في توليد الروائح الكريهة في البراز . وكلما زاد تناول البروتينات الحيوانية من خلال المزاج الطعامي المتطرف للشخص الفوسفوري ، و تراكم الأحماض الأمينية عنده في القولون ، كلما زاد تولد هذه المركبات ذات الرائحة الكريهة وكلما جعل ذلك الغازات التي تخرج من قولون مريض القولون العصبي ذات أكثر رائحة كريهة ، وعلينا أن نذكر هنا بأن الغازات التي تخرج هي ناجمة عن قيام البكتيريا بتفكيك الكربوهيدرات إذ يتولد عادة غاز الميثان ، وكذلك ثاني أكسيد الكربون والهيدروجين . وترافق هذه الغازات مع المركبات كريهة الرائحة السابق ذكرها والناجمة عن تفكك الأحماض الأمينية يجعل هذه الغازات كريهة الرائحة .

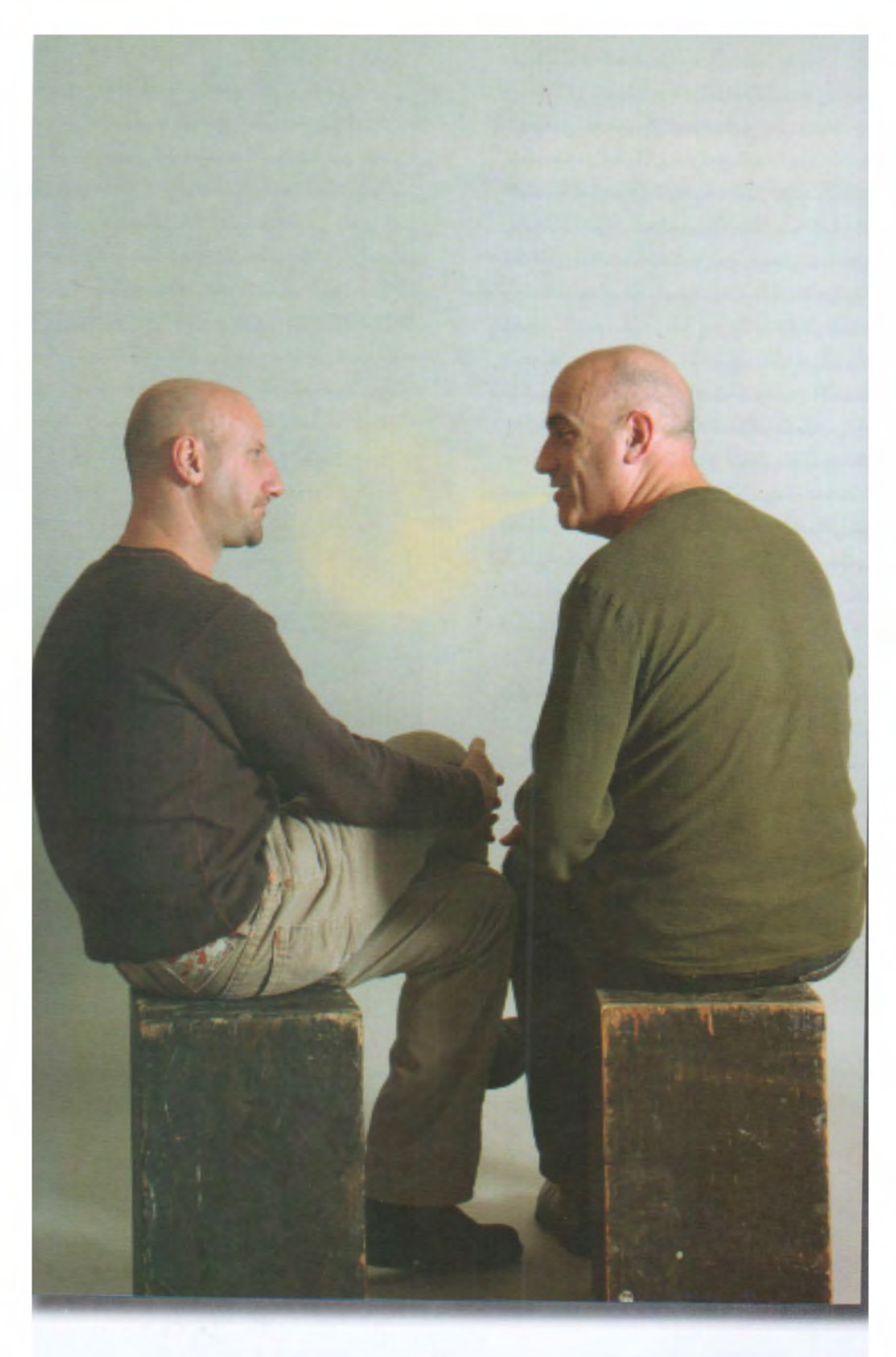


تفكيك بكتيريا القولون للأحماض الأمينية ينتج غازات السكاتول والإندول و كبريت الهيدروجين كريهة الرائحة

رائحة الفم الكريهة : السر هو القولون

ونظرًا لأن الغازات عادة ما تصعد إلى الأعلى بسبب كثافتها المنخفضة ، وهذا ما نلاحظه عادة عندما ننفخ في كوب من الماء بواسطة ماصة نلاحظ أن فقاعة الهواء التي نفخناها في الكوب قد ارتفعت لأعلى ، وهو ما يحدث تمامًا في القولون ، يلاحظ كثير من مرضى القولون العصبي أنهم يعانون من رائحة الفم الكريهة ، وعبثًا يحاولون التخلص من هذه الرائحة من خلال تنظيف أسنانهم بالفرشاة وأفضل أنواع معاجين الأسنان وتكرار ذلك بشكل مستمر ولكن دون جدوى ، والسبب حقيقة هنا هو ليس الفم ولا الأسنان ولا الجهاز التنفسي ، إنما هو زيادة تكاثر بكتيريا القولون وزيادة تراكم الأحماض الأمينية ، وزيادة تثبيط القولون بواسطة تراكم هذه الأحماض مما يؤدي إلى كسله وزيادة تكاثر البكتيريا فيه بشكل كبير جدًا (سيتم تناول موضوع تكاثر البكتيريا عند مريض القولون وما يسببه من أعراض ومشاكل والحل المثالي لذلك في الجزء الثاني من كتاب القولون بإذن الله تعالى) وهذا سيطلق الروائح الكريهة حتى من فمه ليصبح ذلك كابوسًا مزعجًا له .

ويفاجأ المرضى الذين يعانون من رائحة الفم الكريهة والذين ليس عندهم أعراض للقولون العصبي أبدًا والذين يأتوننا من أجل التخلص من هذه الرائحة بأننا نعطيهم المنتجات التي تعالج القولون العصبي ، ومنهم من يأخذها مترددًا مستغربًا لماذا أتعالج بمنتجات القولون وأنا لا أعاني من القولون ، إنما أعاني من رائحة الفم الكريهة ، فنجيبه لأننا نعتقد جازمين بإذن الله أن رائحة الفم الكريهة هي انعكاس لمشاكل في القولون ناجمة عن تثبيط حركته وتثبيط وظائفه وزيادة تراكم الأحماض فيه حتى ولو لم تظهر أعراضه الآن ، فستظهر فيما بعد إذا لم يتم تعديل النظام الغذائي لهذا الشخص المصاب ، وسبحان الله يفاجأ هؤلاء الذين يعانون من رائحة الفم الكريهة ، فما هي إلا أيام حتى يبدؤون بلمس النتائج الرائعة بفضل الله تعالى في التحسن و التخلص من رائحة الفم الكريهة وبشكل مذهل جدًا .



ما كان سببا في إصابة الفوسفوري بالقولون العصبي هو نفسه سبب في شفائه بإذن الله تعالى

سنكتشف في القسم الثاني من كتاب القولون بإذن الله سبحانه وتعالى كيف أن الشخص الفوسفوري هو شخص مفكر ويكون أفكارًا وقناعات مميزة له في كل شيء في حياته تقريبًا , وهو من النوع الذي يؤمن بقناعاته بشكل قوي جدًا ولا يستطيع تغييرها إلا من خلال عملية إقناع قوية مبنية على أدلة وبراهين ومربوطة بمشاعر وعواطف أيضًا , ولذلك كنت دائمًا أقول أن الشخص الفوسفوري يخرب بمزاجه قولونه وأعضاء الإطراح عنده , ولكنه يصلحها بعقله أيضًا , ذلك أننا كنا نفاجأ أنه بمجرد شرحنا لهذه الآليات وهذه المبادئ للشخص الفوسفوري الذي يعاني من القولون العصبي , فإن سلوكه ومزاجه الطعامي يتغير , حتى ولو لم يكن يحب الفواكه , فنجده أنه قد بدأ يتناولها قبل تناول المشتقات الحيوانية , وبدأ يلتزم بكل القواعد الغذائية التي نقدمها له والتي منّ الله سبحانه وتعالى علينا بفهمها من القرآن الكريم وأسس علم الطب وأسس علم الأعشاب ما فتح الله سبحانه وتعالى به علينا بفضله وكرمه , فتكون النتائج السريعة والمميزة والرائعة بإذن الله تعالى .

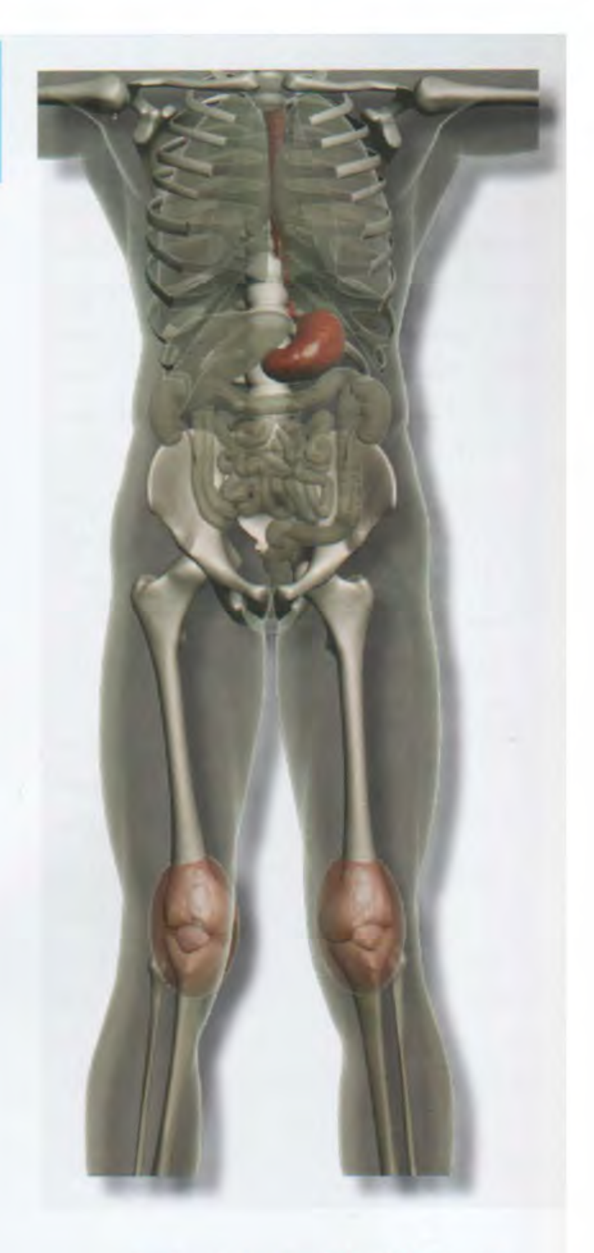


إقناع الشخص الفوسفوري هو أفضل طريقة للتغلب على مزاجه الطعامي المتطرف

الغذاء الميزان يضيف المعدة والمفاصل في وظائف الاعتدال

وبالرغم من أنه لا توجد أبحاث مؤكدة لما سأطرحه الآن إلا أنني أعتقد أن المعدة وكذلك مفاصل الجسم تساهم في عملية الإطراح هذه , ذلك أن الإفراط في تناول اللحوم يؤدي بدوره إلى تراكم الأحماض وخصوصًا حمض البول في المفاصل مما يسبب التهابها في مرض النقرس , ولذلك كان الشائع عن أهالينا في قديم الزمان , أنه عندما يصاب إنسان بألم في المفاصل , يقولون له خفف قليلاً من تناول اللحوم , وفي الحقيقة إنني رأيت أناسًا يعانون من التهاب في المفاصل دون أن يكون عندهم ارتفاع في حمض البول , ولكنني أعتقد أن عندهم ارتفاعًا في حمض الفوسفور ناجمًا عن زيادة تناولهم للمشتقات الحيوانية , ومنها اللحوم غير الحمراء التي لا ترفع حمض البول ولكنها ترفع الأحماض الأخرى , بدليل أننا عندما علمناهم بفضل الله تعالى كيف يعادلون هذه الأحماض الناجمة عن تناول المشتقات الحيوانية بسبقها بتناول الفواكه كانت النتائج ممتازة في التخلص من الالتهاب بإذن الله تعالى , وكذلك فنحن نعتقد بناء على أبحاثنا . أن المعدة أيضًا تساهم في إطراح الحمض , كيف لا وهي العضو الوحيد الذي يفرز عصارة حامضية شديدة الحموضة والقوة تساهم في الهضم وتفكيك المواد الطعامية المتناولة .

الشخص الفوسفوري وأعضاء إطراح الأحماض المرهقة عنده



المعدة والمفاصل تساهمان في التوازن الحمضي القلوي في الجسم حسب الغذاء الميزان

وبالرغم من فعالية الكلى والرئتين وكذلك القولون والكبد في عملية الإطراح والحفاظ على الوسط المعتدل في الأنسجة والدم للجسم , إلا أننا بدأنا نلاحظ في أبحاثنا , أن هذه الأعضاء تتأثر بشكل كبير عند عدم الاعتدال والتوازن في تناول الطعام وعند الإفراط وتجاوز الوسطية في تناول المشتقات الحيوانية , وهذا ما نشاهده عادة حسب تصنيفنا عند الشخص الفوسفوري الذي يميل بطبعه لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور ومعظمها هي مشتقات حيوانية كما رأينا , ومن أهم الأعضاء وأسرعها تأثرًا بإطراح الأحماض بشكل مستمر وزائد عن الحد هو القولون , فبالرغم من أن الدراسات الحديثة جدًا وغير التقليدية التي درسناها في كلية الطب تؤكد أن القولون يعتبر من الأعضاء التي تطرح الأحماض بفعالية , إلا أننا نعتقد في بحثنا أن القولون كعضو فعال , تتراكم فيه الأحماض على المدى البعيد لدرجة تصل بهذه الأحماض إلى أن ترتفع عن حد معين مسببة تثبيط التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تتم في هذا القولون ولعل أهم التفاعلات التي يقوم بها القولون والتي تؤدي وظائفه المميزة هي تفاعلات الحركة والإفراز ,

ومن ثم نجد أن تثبيط تفاعلات حركة القولون بسبب تراكم الأحماض فيه يؤدي إلى كسل القولون وبطئه وتثبيطه وبطء حركته ومن ثم حدوث الإمساك وأحيانًا يكون إمساكًا شديدًا , وهي من الأعراض البارزة في حدوث متلازمة القولون العصبي , طبعًا وما قد يتبع هذا الإمساك من حدوث البواسير والشق الشرجي المؤلم وغيرها من الأعراض المؤلمة المزعجة لمريض القولون والإمساك .

كيف نخرج الشخص الفوسفوري من مزاجه الطعامي المتطرف ؟

وجدنا أنفسنا في مركز أبحاثنا أمام مُشكلة عويصة , فالشخص الفوسفوري له مزاج طعامي متطرف يجعله دائمًا يميل للإكثار من تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالفسفور والتي يكثر من تناولها لأن تربته تطلبها بشكل مستمر , ولذلك نجده مثلاً يقول أنا لا يمكن أن يمر يوم علي ولا آكل سمكًا أو أشرب حليبًا أو آكل جبنًا أو لبنة فهذه الأطعمة أساسية بالنسبة له وإذا نظر إلى مائدة الطعام ووجدهذه الأطعمة غير موجودة اعتبر كأنه لم يأكل أبدًا , وفي نفس الوقت هذه الأطعمة ستسبب ضغطًا وعبئًا كبيرًا على أعضاء الإطراح لديه وعلى رأسها القولون , مما يؤهب إلى حدوث القولون العصبي , فما الحل لهذه المعضلة ؟

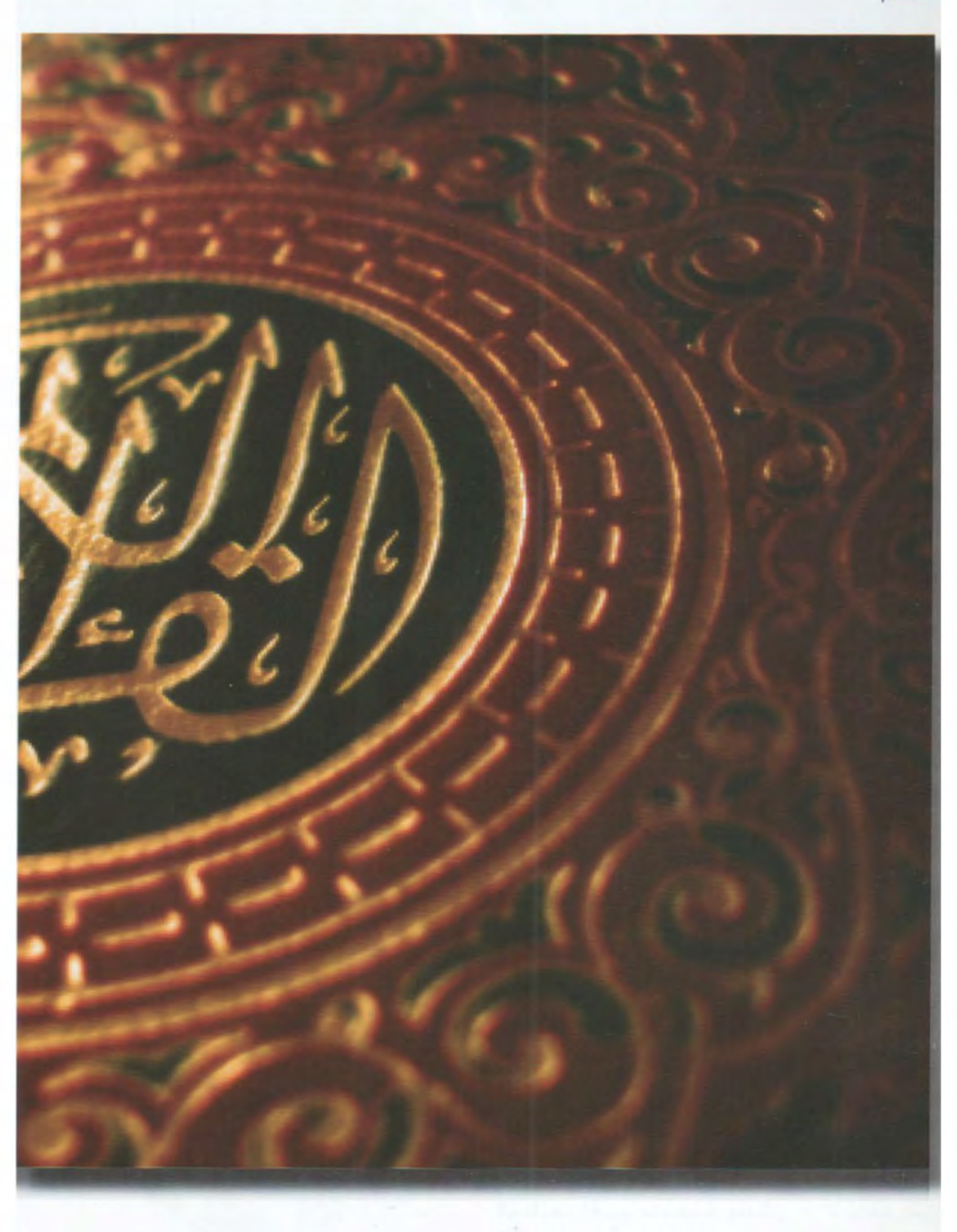


القرآن العظيم يضع منهاجًا إعجازيًا في التغذية

كنت أعتقد دومًا بأن القرآن العظيم يعتبر منهاجًا شاملاً لكافة جوانب الحياة , ويحدوني في ذلك حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم « عَنْ جَابِرٍ , أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا إِنْ تمسكتم به لن تَضِلُّوا بَعْدَهُ إِنْ اعْتَصَمْتُمْ بِهِ : كِتَابُ اللَّهِ « .إسناده حسن , وفي رواية أخرى قال صلى الله عليه وسلم « كتاب الله وسنتي «

فقد أدركت أن في أسس علم التغذية في القرآن الكريم ما يحل هذه المشكلة , فالمتأمل لهذا القرآن العظيم يدرك أنه ليس من قول بشر أبدًا فإعجازه للبشر وتحديه لهم على كافة المستويات كان دائمًا .وكان عجز البشر دائمًا على أن يأتوا بمثله أبدًا « قُل لَّئِنِ اجْتَمَعَتِ الإِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى أَن يَأْتُواْ بِمِثْلِ هَـذَا الْقُرْآنِ لاَ يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا» (٨٨) الإسراء , ومن هنا كان تشكل لجنة الإعجاز العلمي للقرآن الكريم والتي تتكون من أساتذة في الجامعات على أعلى مستوى في كافة التخصصات يبحثون في هذا الإعجاز العلمي الذي أعجز البشر وتحدى به الله تعالى البشر أجمعين « وَإِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَى عَبْدِنَا فَأْتُواْ بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ وَادْعُواْ شُهَدَاءكُم مِّن دُونِ اللّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ « (٣٣) البقرة , فالله تعالى هو الذي خلق الإنسان , وخلق أسرار جسمه , وخلق له من الأرض ما يتوافق مع هذه الأسرار « وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٣) الرحمن , فهو سبحانه وتعالى أعلم بما خلق في الأرض وبما خلق في أجسامنا وأنفسنا « وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ (٢٠) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ « (٢١) الذاريات , فهو اللطيف الخبير سبحانه وتعالى « أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ « (١٤) الملك , وقد جعل الله سبحانه وتعالى قرآنه منهاجًا للناس يتبعون ويكتشفون أسراره وعلومه وما يهديهم

بإذنه تعالى , وما يجعلهم لن يضلوا به أبدًا بإذ
نه تعالى « مَّا فَرَّطْنَا فِي الكِتَابِ مِن شَيْءٍ « (٣٨)
الأنعام



ما فرطنا في الكتاب من شيء

اكتشاف القاعدة الغذائية للفوسفوريين في القرآن الكريم

فالمتأمل لآيات القرآن الكريم والتي وردت في كيفية تناول الأطعمة يكتشف أنّ القرآن العظيم دائمًا وأبدًا وفي كل آياته يجعل الفواكه دائمًا تسبق المشتقات الحيوانية أينما يرد ذكرها على مسار القرآن الكريم .

وسأسرد لكم كافة الآيات القرآنية التي وردت في هذه القاعدة القرآنية في كيفية تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية دائمًا , فقد ورد في سورة الواقعة « وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (٢٠) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ « (٢١) , فنحن نجد هنا أن الفاكهة جاءت قبل لحم الطير , وليس كما نفعل عادة في عاداتنا الغذائية بأننا نأكل الفواكه بعد تناول اللحوم وليس العكس , وكذلك نجد في سورة الطور أيضًا قوله تعالى في نفس القاعدة « وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ « (٢٢) , ونحن نجد نفس القاعدة أيضًا متكررة في كل المواطن التي ورد فيها ذكر المشتقات الحيوانية كطعام في القرآن والله تعالى أعلم , فنحن نجد ذلك أيضًا في قوله تعالى في سورة النحل إذ يذكر الله تعالى لحم البحر « وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٤) وقبل ذلك بثلاث آيات نجد ذكره تعالى للفواكه والزرع والنخيل والأعناب « يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ « (١١) النحل

وهكذا نجد أن الفواكه تسبق المشتقات الحيوانية في القرآن دائمًا وأبدًا ولا يوجد ولو في آية واحدة ورود الفواكه بعد تناول المشتقات الحيوانية , فما السر في ذلك ؟



أسرار تركيب الفواكه القلوية

لقد كانت هذه نقطة لفتت انتباهي ومنّ الله سبحانه وتعالى عليّ باكتشافها واكتشاف سرها , فقد لفت انتباهي أن كل أنواع الفواكه بلا استثناء تتميز بأنها غنية في تركيبها التحليلي , وبشكل رائع بأربعة عناصر هي الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم , طبعًا مع اختلاف النسب الموجودة لهذه العناصر حسب نوع الفاكهة المدروسة , ولكن أيًا كانت هذه الفاكهة وأيًا كان نوعها فهي تحتوي في النهاية على نسب مختلفة من هذه العناصر , وكما تم اكتشاف أن هناك عناصر تقع في الجدول الدوري الطويل في قسم العناصر الحامضية , فقد وجد أن هناك عناصر تقع في نفس الجدول في قسم العناصر القلوية , وهي تعرف في الكيمياء باسم العناصر القلوية . ولعل المذهل أيضًا أن الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم تعتبر على رأس هذه العناصر القلوية الموجودة في الجدول الدوري الطويل , ومن هنا كان التوازن القرآني الرائع في هذا الموضوع , فدخول الفواكه كطعام سيؤدي إلى توليد مركبات قلوية في الدم , وهذا يؤدي إلى قلونة الدم , ومن ثم فإن تناول المشتقات الحيوانية بعد تناول الفواكه . أيًا كانت هذا المشتقات سواء أكان لبنًا أو مشتقات ألبان أم لحمًا أحمر أم لحم طير أم لحم بحر أو بيضًا , وما يتبع تناول هذه المشتقات الحيوانية من تولد الأحماض مثل حمض الفوسفور ومشتقات حمض الكبريت في الدم . سيساعد في التخلص من هذا الحمض بشكل فوري بمجرد تولده في الدم حيث إن هذا الحمض سيجد أمامه وبشكل رائع جدًا قلوية متولدة جاهزة ناجمة عن تناول الفواكه والغنية بالعناصر القلوية والذي تم تناولها قبل المشتقات الحيوانية كما يشير القرآن الكريم في هذه القاعدة الغذائية المميزة .



عناصر الفواكة تصنف بأنها العناصر القلوية في الكيمياء

الإمساك ناجم عن تراكم الأحماض في القولون

ذكرنا فيما سبق الآليات المختلفة التي تسبب زيادة تراكم الأحماض في القولون بسبب زيادة تناول المشتقات الحيوانية عند الشخص الفوسفوري , وذكرنا أيضًا أن هذا يسبب بطئًا في عمل القولون وكسلاً بسبب تثبيط تفاعلاته الكيميائية الحيوية والناجم عن تراكم الأحماض بدوره , وهذا يؤدي إلى كسل في القولون وبطء في حركته وبطء في دفعه للفضلات الموجودة فيه , وفي الحقيقة إن بطء حركة القولون وكسله سيؤدي إلى أن هذه الفضلات ستقضي وقتًا طويلاً في داخل هذا القولون قد يصل إلى أسبوع كامل , ونظرًا لأن القولون يقوم بامتصاص الماء والصوديوم من هذه الفضلات فإن هذه الفضلات تبدأ بفقدان مائها بشكل كبير مما يسبب جفافها الشديد ويجعل البراز جافا صلبًا كالحجارة وهو ما قد يسبب الإمساك الشديد , وقد يتبع هذا الإمساك مرور هذه الفضلات الجافة كالحجارة من منطقة عضلة الشرج أثناء عملية التغوط مما يؤدي إلى تمزقها وحدوث ألم شديد وإنتان شديد في هذه المنطقة الغنية بالجراثيم أيضًا , مما يعرف باسم الشق الشرجي , كما أن هذه الفضلات الجافة تضغط على الأوعية الدموية الموجودة في المنطقة الشرجية مسببة تخريب صماماتها وخصوصًا في قسم الأوردة منها مسببة بذلك ما يعرف باسم البواسير , وعلينا ألا ننسى أن الدراسات تؤكد ترافق الفضلات الجافة مع حدوث داء الرتوج في القولون وهو خروج الغشاء المخاطي للقولون إلى الخارج مثل الكيس , كما تؤكد الدراسات أن استمرار وجود الفضلات الجافة في القولون يؤدي إلى تخريش القولون المستمر من الداخل , مما يؤدي إلى بدء تحول الطبقة المخاطية في القولون إلى طبقة حرشفية لكي تحمي نفسها من هذه الفضلات الصلبة (وهذا ما يحدث تمامًا عند من يمشون حفاة فالضغط الشديد على الأرض يؤدي إلى تحرشف طبقة الجلد عندهم لتقلل الضغط على طبقات الجلد والأعصاب في القدم وهذا يؤدي إلى وجود طبقة حرشفية سميكة في أسفل القدمين) , غير أن تحرشف الطبقة المخاطية في القولون يعتبر خطيرًا جدًا لأنه يكون سببًا رئيسًا لحدوث سرطان القولون الحرشفي



الإمساك المزمن يعتبر سببا لحدوث سرطان القولون الحرفشي

إعجاز ثان في تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية في القرآن الكريم

وهنا في الحقيقة تأتي أهمية القاعدة الغذائية القرآنية التي تجعل الفواكه دائمًا تسبق المشتقات الحيوانية فالأبحاث تشير إلى أن الفواكه غنية جدًا بأنواع معقدة من الكربوهيدرات المتراكبة تعرف باسم الألياف والأنواع المختلفة من الألياف مثل السليولوز والبكتين واللغنين , والله تعالى قد خلق الإنزيمات الهاضمة التي تفكك هذه الألياف غير الذوابة في الماء في الجهاز الهضمي للماشية مثل الأغنام والأبقار وغيرها فتستطيع هذه الماشية أن تفكك هذه الألياف إلى أنواع مختلفة من الكربوهيدرات وتستفيد منها , ولكن الله سبحانه وتعالى بحكمته ومشيئته لم يخلق هذه الإنزيمات الهاضمة والمفككة لهذه الكربوهيدرات في جسم الإنسان أو في جهازه الهضمي , فتدخل هذه الألياف إلى الجهاز الهضمي دون أن تهضم وتستمر في المرور عبر

الجهاز الهضمي دون أن تمتص أيضًا إلى أن تصل إلى القولون , وعلينا أن نذكر أن قشور الثمار الطبيعية مثل قشر التفاح وقشر الأجاص وقشر الخوخ تعتبر غنية جدًا بهذه الألياف الهامة جدًا والرائعة , ذلك أنه عند وصول هذه الألياف إلى القولون فإنها بكتلها الكبيرة وعدم هضمها تولد ضغطًا يسمى الضغط الأسموزي يساهم في عكس وظيفة القولون , فالقولون يسحب الماء من لمعة القولون وتجويفه باتجاه جدار القولون , ولكن وجود هذه الألياف يعمل بشكل معاكس مما يجعل الماء يخرج من جدار القولون باتجاه تجويف القولون , وهذا يجعل الفضلات الموجودة في تجويف القولون تتحول من الصلبة القاسية الجافة كالحجارة إلى فضلات لينة طرية رائعة , وليس هذا فقط فهناك أنواع أخرى من الألياف الكربوهيدراتية المعقدة لا تهضم ولا تتفكك ولكنها في نفس الوقت تذوب في الماء , وعند ذوبانها في الماء تعمل طبقة جيلاتينية مزلقة على جدار القولون من الداخل وتساعد في مرور الفضلات بسهولة ويسر ودون أن تحدث تمزقًا في المنطقة الشرجية أو بواسير أو سرطانًا بإذن الله سبحانه وتعالى , كما أن وجود هذه الألياف التي خلقها الله سبحانه وتعالى في الفواكه وكذلك في الحبوب يجعلها تعالج أهم سبب وأسوأ عرض مؤلم لحدوث القولون ألا وهو الإمساك .



الألياف الذوابة في الماء تشكل طبقة جلاتينية مزلقة تمنع الإمساك وتحمي جدار القولون من الفضلات الصلبة

الوقاية خير من العلاج :

مبدأ قرآني عظيم مميز وقد يقول بعضهم , إذن ما المشكلة أنا استطيع أن آكل الفواكه بعد الأكل أي أكل المشتقات الحيوانية , ومن ثم فأنا أستطيع أن أعدل الحموضة المتولدة بتناول المشتقات الحيوانية بتناول الفواكه التي تولد القلويات بعد تناول المشتقات الحيوانية , فلماذا علي أن آكلها قبل اللحم وليس بعدها كما نفعل عادة ؟

نقول له انتبه هناك فرق كبير جدًا بين أن تقي نفسك من المشكلة , وبين أن تحدث المشكلة ثم تبدأ بمعالجتها , وهذه هي فلسفة الإسلام , فالإسلام دائمًا يعمل على مبدأ الوقاية في كل أحكامه وتعليماته وقوانينه ومفاهيمه , وهو دائمًا في كل حركاتنا وسكناتنا وعباداتنا وطاعتنا وحياتنا يعمل دائمًا على مبدأ الوقاية , وتخبرنا القواعد الإسلامية دائمًا أن درء المفاسد يعتبر مقدما على جلب المنافع مهما كانت هذه المنفعة , والوقاية من هذه المفاسد تعتبر أولى من حصول المفسدة والمنفعة في نفس الوقت , ولذلك نجد أن الله سبحانه وتعالى في القرآن يعطينا وقاية من الزنا ومن أي طريق يؤدي إليه بقوله تعالى « وَلاَ تَقْرَبُواْ الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاء سَبِيلاً « (٣٢) الإسراء . فالإسلام لا يقول لك ازن ثم تُبْ إلى الله ولكن كل مدخل قد يؤدي إلى الزنا من نظرة أو تخيل أو تفكير أو محادثة على الإنترنت أو نظرة إلى محرم أو أي شيء آخر موجود أو يمكن أن يوجد مع الزمن وقد يؤدي بك إلى الزنا , يأمرك الله سبحانه وتعالى بألا تقربه نهائيًا أبدًا

, وبنفس الطريقة نجد أن الله سبحانه وتعالى قد جعل لنا وقاية من الخمر وشرب الخمر بقوله سبحانه وتعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) المائدة , فلاحظوا أن الله سبحانه وتعالى هنا لم يقل لنا الخمر محرم عليكم , إنما قال اجتنبوا كل طريق يؤدي إليه , أو يؤدي إلى التفكير فيه , أو الاتجار فيه أو التعامل معه , أو عصره أو

تقديمه أو النظر إليه أو الاتجار به وقد أكد لنا ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله " فعن ابْنَ عَبَّاسٍ رضي الله عنه أنه قال سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . يَقُولُ : « أَتَانِي جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلامُ . فَقَالَ : يَا مُحَمَّدُ . إِنَّ الله لَعَنَ الْخَمْرَ، وَعَاصِرَهَا . وَمُعْتَصِرَهَا . وَشَارِبَهَا . وَحَامِلَهَا . وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ . وَبَائِعَهَا . وَمُبْتَاعَهَا . وساقِيَه . وَمُسْتَقِيَه « رَوَاهُ الإِمَام أَحْمَد . وإسناده حسن .

وكذلك نجد أن الإسلام جعل في معاملاته الوقاية , فالإسلام هو أول من أمر بكتابة العقود وخصوصًا عقود الديْن , فالأصل في الديْن الأمانة عند كل المسلمين وويل لمن يخون الأمانة , ومع ذلك وبالرغم من أن هذه الأمانة هي الأصل , فقد جعل الله مكانًا لحالات خيانة الأمانة أو حدوث الموت المفاجئ عند المدين , مما جعل الكتابة وقاية لحماية الحقوق , بدلاً من أن تحدث المشكلة ثم نبدأ بالبحث عن حلها بدون وجود أدلة مثل الكتابة , ونحن نجد ذلك واضحًا في قوله سبحانه وتعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَدَايَنتُم بِدَيْنٍ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ وَلْيَكْتُب بَّيْنَكُمْ كَاتِبٌ بِالْعَدْلِ وَلاَ يَأْبَ كَاتِبٌ أَنْ يَكْتُبَ كَمَا عَلَّمَهُ اللّهُ فَلْيَكْتُبْ وَلْيُمْلِلِ الَّذِي عَلَيْهِ الْحَقُّ وَلْيَتَّقِ اللّهَ رَبَّهُ وَلاَ يَبْخَسْ مِنْهُ شَيْئًا « (٢٨٢) البقرة .

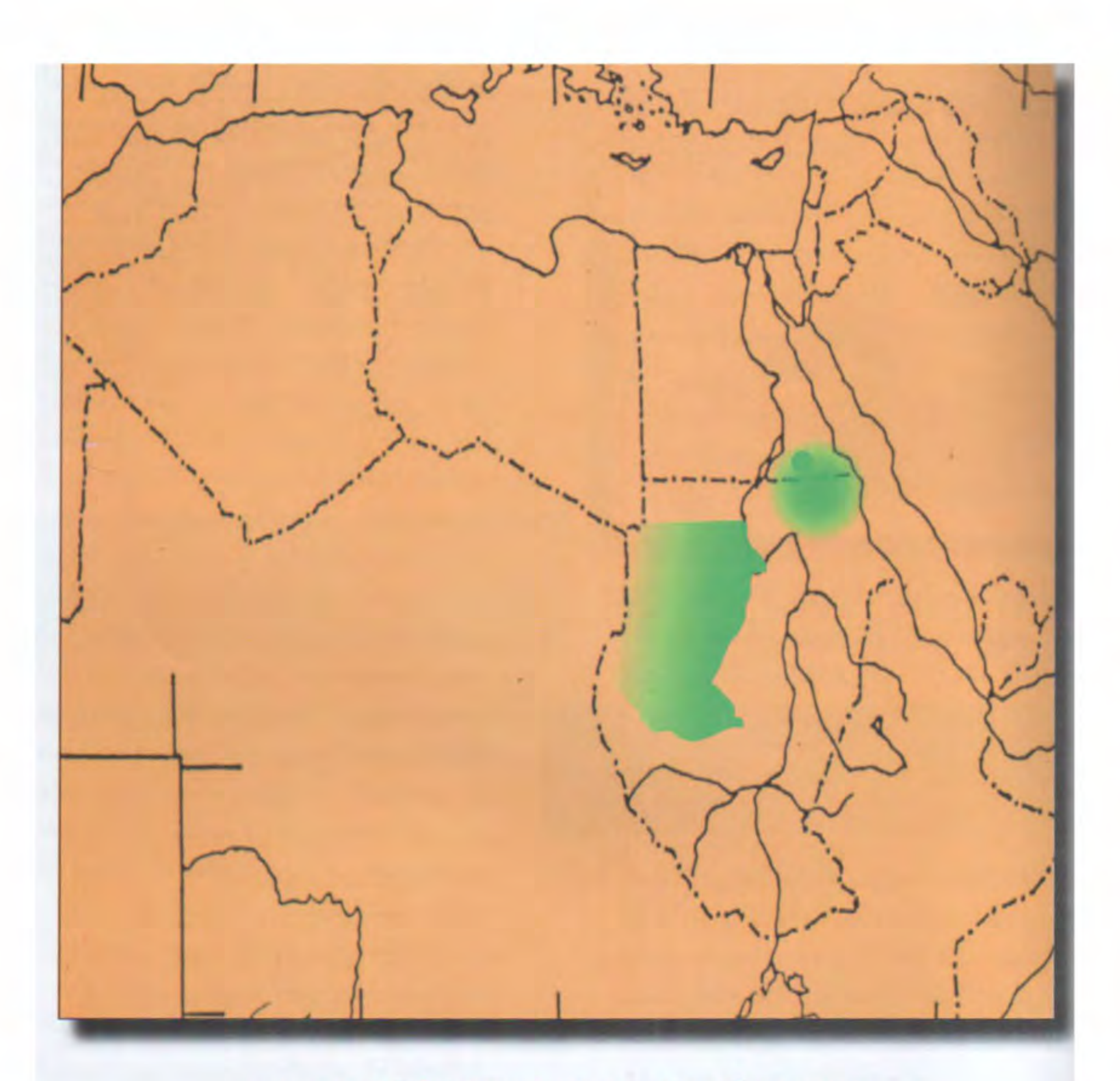


صور الوقاية في التغذية في القرآن تقي القولون العصبي

وفي الحقيقة إنني لو أردت أن أعد لكم الصور التي جعل الإسلام فيها الوقاية مقدمة على العلاج لما كفانا كتاب كامل مثل هذا للتحدث في هذا الموضوع , ولكن أينما نظر المسلم في شرع الله وفي أحكامه وجد هذه القاعدة موجودة نصب عينيه , ولعل كل صاحب اختصاص في أي علم من العلوم يعلم هذا القاعدة الإسلامية العظيمة التي تعتبر خير منهاج للحياة , بما فيها من توفير شديد للطاقات والأوقات والأموال , فالوقاية هنا من حدوث المشكلة خير دائمًا من وقوع المشكلة ثم البدء بحلها , ونحن نجد نفس الفلسفة هنا في القواعد الغذائية القرآنية , إذ نلاحظ أن القرآن الكريم بقواعده الغذائية المميزة التي تجعل الفواكه دائمًا تسبق المشتقات الحيوانية يعول على مبدأ الوقاية الصحية بضرورة الوقاية من تراكم الأحماض في الجسم ومن ثم في القولون وذلك بوضع القاعدة المميزة والتي تتمثل في تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية دائمًا وأبدًا وقد رأينا ذلك دائمًا في كل آيات القرآن الكريم عندما تجتمع الفواكه مع المشتقات الحيوانية في كل المواضع التي وردت فيها في القرآن الكريم .

قواعد القرآن الغذائية هل كانت موجودة قبل ظهور دين الإسلام ؟

وفي الحقيقة إنه من خلال اتصالي بعدد كبير من الناس من أماكن مختلفة وبثقافات وعادات وتقاليد مختلفة وجدت أن هناك كثيرًا من المناطق في الوطن العربي تطبق هذه القاعدة القرآنية منذ قديم الزمان , وذلك بأنهم يجعلون الفواكه دائمًا تسبق تناول الطعام الذي يحتوي على لحوم ومشتقات حيوانية , وقد رأيت ذلك في الجزيرة العربية وتحديدًا في منطقة حائل وبعدة مناطق في نجد , كما أنني رأيته أيضًا في بعض مناطق السودان الشقيق , وعندما استفسرت عن ذلك اكتشفت أن هذه العادة موجودة عند من يطبقونها منذ قديم الزمن وقد توارثوها أبًا عن جد , وهي في الحقيقة تعتبر جزءًا لا يتجزأ من عاداتهم وتراثهم وفن ضيافتهم للضيف وعاداتهم اليومية , وأنا في الحقيقة لا أدري هل هذه العادة موجودة في هذه المناطق وفي هذه العائلات والقبائل قبل الإسلام , أي هل كانوا يطبقونها قبل ظهور الإسلام فهي من العادات الصحية القديمة , أم أنهم بدؤوا بتطبيقها والالتزام بها بعد ظهور الإسلام ؟ ونقول في ذلك الله تعالى أعلم , ولكنني حقيقة لا أستبعد ظهورها قبل الإسلام , وذلك لوجود كل الديانات السماوية السابقة قبل دين الإسلام الذي كان خاتمًا للديانات وخاتمًا لكل الرسالات بإذن الله تعالى , ونحن نعلم أن كل ما جاءت به الديانات السماوية السابقة جاء به الإسلام أيضًا ولذلك فأنا أعتقد بوجود مثل هذه القاعدة في الديانات السابقة لأن كل الديانات قبل تحريفها تخرج من مشكاة واحدة , هي من عند الله سبحانه وتعالى ومن علمه وحكمته جعلها للبشر لهدايتهم في كافة جنبات وأمور حياتهم وعقائدهم وتعاملاتهم وأخلاقهم وأنفسهم , وقد حصلت في الحقيقة على كتاب اسمه foods in the bible أي أطعمة الإنجيل , وفوجئت حقيقة بأن الأطعمة التي ذكرها الإنجيل والتوراة حسب هذا الكتاب هي نفسها التي ورد ذكرها في القرآن الكريم , ما يرجح وجود مثل عادة تناول الفواكه قبل اللحوم قبل ظهور الإسلام والله تعالى أعلم , وهي كما قلنا إذا كانت موجودة فهي مأخوذة من إحدى الديانات السماوية قبل أن تحرف والله تعالى أعلم .



في هذه المناطق يأكل الناس الفواكه قبل المشتقات الحيوانية عادة

إذا كانت المشتقات الحيوانية تسبب الأحماض فهل النباتيون على حق ؟

وقد يقول بعضهم إذن ما دامت المشتقات الحيوانية تراكم الأحماض بهذا الشكل فلماذا لا نمتنع عنها , أبدًا و نتوقف عن تناولها كما يفعل النباتيون ؟ أقول تشير الدراسات إلى أن النباتيين والذين لا يتناولون أي نوع من المشتقات الحيوانية حتى الحليب والبيض يصابون عادة بعدد هائل من الأمراض لا حصر لها نتيجة امتناعهم عن تناول المشتقات الحيوانية , ولعل أهم هذه الأمراض هو نقص الحديد وفقر الدم وما يتبع ذلك من أعراض التعب وتساقط الشعر واللهاث والإرهاق وخفقان القلب وألم العضلات والدوخة والدوار وغيرها من أعراض فقر الدم بنقص الحديد , وكذلك هم يصابون أيضًا وبشكل دائم بنقص فيتامين ب ١٢ وكثير من المشاكل الأخرى مثل فشل النمو والذي يلاحظ بشكل

أساسي عند الأطفال النباتيين أو اليافعين النباتيين الذين يرفضون تناول المشتقات الحيوانية , وتشير الدراسات الى أن النباتيين يصابون أيضًا بحالة من التسمم بفيتامين أ حيث وجد أن النباتيين يتناولون كميات من فيتامين أ في طعامهم النباتي بشكل كبير جدًا أكبر من احتياجات جسمهم, كما تشير الدراسات إلى أن النباتيين إضافة إلى تناولهم فيتامين أ في طعامهم النباتي أكثر مما هو مطلوب , فإن ٨٥٪ منهم يأخذون عددًا كبيرًا من المكملات الغذائية ومنها فيتامين أ الذي يأخذونه مع مكملات غذائية بدرجة كبيرة تصل إلى عشرة أضعاف الحد الأعلى المسموح به وتشير الدراسات العلمية أيضًا إلى أن زيادة تناول فيتامين أ عن الحد الأعلى المسموح به. يؤدي إلى حدوث تسمم بهذا الفيتامين , لا سيما أن هذا الفيتامين يعتبر من الفيتامينات الذوابة في الدهون ولذلك فقد وجد أن زيادة تناول هذا الفيتامين عن الحد الأعلى المسموح به للجسم يؤدي إلى أن الكمية الزائدة منه تخزن في دهون الجسم , وتلعب دورًا كبيرًا في عملية التسمم عند حدوثها وتراكم هذا الفيتامين في هذه الدهون , وأهم أعراض التسمم بفيتامين أ هي حدوث آلام في المفاصل وكذلك زيادة سماكة العظام الطويلة في الجسم ويضاف إلى ذلك تساقط الشعر(وعلينا ألا ننسى أن نقص الحديد الذي يحدث عند النباتيين يسبب أيضًا تساقط الشعر) ويترافق هذا التسمم بهذا الفيتامين أيضًا بحدوث الاصفرار واليرقان وحدوث تسمم الكبد لأن الكبد يعتبر أكثر عضو يقوم بتخزين فيتامين أ , أما بالنسبة للحوامل النباتيات فقد أشارت الدراسات إلى أن تناول فيتامين أ بشكل أعلى من الطبيعي سواء أكان ذلك من خلال الطعام النباتي أو من خلال المكملات الغذائية التي يتناولها النباتيون عادة يؤدي بدوره إلى حدوث تشوهات شديدة في الجنين وإلى حدوث سمية في الكبد كذلك عندهن , وعلينا ألا ننسى ضعف المناعة الذي يحدث بعد نقص البروتينات الحيوانية وكذلك الأحماض الأمينية الأساسية والذي يصيب عددًا كبيرًا من النباتيين



يضطر النباتيون لتناول الكثير من المكملات الغذائية المصنعة بسبب فقر طعامهم من المشتقات الحيوانية الرائعة

تحريم المشتقات الحيوانية خطير عند الله تعالى

إضافة إلى ذلك فإن الامتناع عن تناول اللحوم والمشتقات الحيوانية , فيه مخالفة لأمر الله سبحانه وتعالى وتحريم لما أحل الله سبحانه وتعالى له « قُلْ أَرَأَيْتُم مَّا أَنزَلَ اللّهُ لَكُم مِّن رِّزْقٍ فَجَعَلْتُم مِّنْهُ حَرَامًا وَحَلاَلاً قُلْ آللّهُ أَذِنَ لَكُمْ أَمْ عَلَى اللّهِ تَفْتَرُونَ (٥٩) وَمَا ظَنُّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللّهِ الْكَذِبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَـكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لاَ يَشْكُرُونَ (٦٠) يونس .

تحريم ما أحل الله من الطعام كان سببا لنزول سورة التحريم

وفي الحقيقة إن هناك سورة كاملة في القرآن الكريم سميت سورة التحريم وأنزلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم مخاطبة زوجاته , وفيها تهديد شديد ووعيد لخطر تحريم الأطعمة التي أحلها الله سبحانه وتعالى ,

فقد ورد في سبب نزول هذه السورة ما رواه البخاري عن عائشة رضي الله عنها والتي كانت طرفًا في هذا الحديث وسببًا في نزول هذه الآية , « فقالت : كان النبي صلى الله عليه وسلم يشرب عسلاً عند زينب بنت جحش , ويمكث عندها , فتواطأت أنا (أي عائشة رضي الله عنها) وحفصة على أيتنا دخل عليها فلتقل : أكلت مغافير (وهو صمغ حلو الطعم كريه الرائحة) .إني أجد منك ريح مغافير , قال : «لا , لكني كنت أشرب عسلاً عند زينب بنت جحش فلن أعود له , وقد حلفت , فلا تخبري بذلك أحدا « رواه البخاري

سورة التحريم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاةَ أَزْوَاجِكَ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (١) قَدْ فَرَضَ اللَّهُ لَكُمْ تَحِلَّةَ أَيْمَانِكُمْ وَاللَّهُ مَوْلَاكُمْ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (٢) وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنْبَأَكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ (٣)

سورة التحريم في تحريم ما أحل
الله تعالى من الطعام

رسول الله صلى الله عليه وسلم أعدل البشر بين زوجاته الكرام

وسأعيد عرض الحديث هنا مرة أخرى مع وضع بعض التعليقات والتفسيرات التي نقلتها من كتب التفسير وكتب الأحاديث الكريمة والشريفة , فقد ذكرت أمنا السيدة عائشة رضي الله عنها « أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشرب عسلاً عند زينب بنت جحش , ويمكث عندها « وأنا أقول هنا لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعدل بين زوجاته ولا يفرق بينهن أبدًا وقد كان مدرسة للعدل في ذلك صلى الله عليه وسلم , وكان يذهب يوميًا عند كل زوجة من زوجاته بالعدل إلى بيتها أي إلى حجرتها , هذه الحجرات التي ورد ذكرها في القرآن في سورة الحجرات , إلا أمنا سودة رضي الله عنها فقد تخلت عن دورها في زيارة رسول الله صلى الله عليه وسلم لها , لأمنا عائشة طواعية.

حبب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الحلواء والعسل

وتشير القصة هنا التي من أجلها أنزلت سورة التحريم أن أمنا زينب رضي الله عنها كان عندها عسل , وكانت تعلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب العسل , فطلبت إليه صلى الله عليه وسلم أن يمر عندها يوميًا ليشرب من هذا العسل , فكان الرسول يمر عليها يوميًا وهو خارج إلى الصحابة , والله تعالى أعلم , ويشرب من هذا العسل , ويمكث عندها قليلاً كما ذكر الحديث , وقد ذكر في حديث آخر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحب العسل , من أجل هذا فإنني أعتقد أنه صلى الله عليه وسلم قد لبى دعوة زوجه أمنا زينب بنت جحش , ولم يكن يقصد الرسول صلى الله عليه وسلم أن يميز بين زوجاته بأن يزور إحداهن أكثر من الأخرى أبدًا , إنما كان هدف زيارته هو تناول العسل الذي يحبه والذي فيه شفاء للناس , فقد ورد أن العسل فيه شفاء للناس في القرآن الكريم « يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ « (٦٩) النحل « وكذلك في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ﷺ « عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ

نَار وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنْ الْكَيِّ « رواه البخاري وابن ماجة وأحمد , وكذلك ورد حبه للعسل صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح « فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ الله عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ « رواه البخاري , وقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم عندما سئل عن أي الشراب أطيب « فعَنْ الزُّهْرِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ أَيُّ الشَّرَابِ أَطْيَبُ قَالَ الْحُلْوُ الْبَارِدُ « رواه الترمذي وأحمد , والشراب الحلو البارد ينطبق على العسل أيضًا



«كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء والعسل»

رواه البخاري

غيرة النساء سبب في نزول سورة التحريم

غير أن معرفة زوجاته أمهاتنا عائشة بنت أبي بكر الصديق وحفصة بنت عمر بن الخطاب , لحبه صلى الله عليه وسلم للعسل , وزيارته لزينب يوميًا من أجل شرب هذا العسل , قد أثار والله أعلم فيهما ما يكون بين النساء من غيره وتنافس , فقررتا أن تتواطآ عليه صلى الله عليه وسلم وهو ما ذكرته باللفظ أمنا عائشة رضي الله عنها « فتواطأت أنا وحفصة على أيتنا دخل عليها فلتقل : أكلت مغافير « والمغافير كما ورد في التفسير هو نبات صمغي حلو الطعم ولكنه كريه الرائحة , وعلينا أن نتوقف هنا على نقطة هامة جدًا فهذا النبات يشبه في قوامه العسل , بأنه صمغي لزج , وهو في نفس الوقت يشبه في طعمه العسل لأنه حلو الطعم , ولكنه يختلف عن العسل في أنه كريه الرائحة والعسل غير كريه

رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره أن ينبعث من فيه الشريف رائحة كريهة

وقد علمت أمهاتنا عائشة وحفصة رضي الله تعالى عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكره أن تنبعث من فيه الشريف الرائحة الكريهة , وقد ورد ذلك في عدة مواطن وفي عدة صور ولعدة أسباب , فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخشى أن يؤذي جبريل عليه السلام برائحة الفم الكريهة , فقد ورد في الحديث الشريف أن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم فعن أُمِّ أَيُّوبَ زوجة أبي أيوب الأنصاري أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَزَلَ عَلَيْهِمْ فَتَكَلَّفُوا لَهُ طَعَامًا فِيهِ مِنْ بَعْضِ هَذِهِ الْبُقُولِ (يعني البصل والثوم) فَكَرِهَ أَكْلَهُ فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ كُلُوهُ فَإِنِّي لَسْتُ كَأَحَدِكُمْ إِنِّي أَخَافُ أَنْ أُوذِيَ صَاحِبِي « أي جبريل رواه الترمذي وقال حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

وعَنْ أَبِي أَيُّوبَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أُتِيَ بِطَعَامٍ نَالَ مِنْهُ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَنَالَ ثُمَّ يَبْعَثُ بِسَائِرِهِ إِلَى أَبِي أَيُّوبَ وَفِيهِ أَثَرُ يَدِهِ فَأُتِيَ بِطَعَامٍ فِيهِ الثُّومُ فَلَمْ يَطْعَمْ مِنْهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا وَبَعَثَ بِهِ إِلَى أَبِي أَيُّوبَ فَقَالَ لَهُ أَهْلُهُ فَقَالَ أَدْنُوهُ مِنِّي فَإِنِّي أَحْتَاجُ إِلَيْهِ فَلَمَّا لَمْ يَرَ أَثَرَ يَدِ رَسُولِ اللَّهِ

صَلَّى اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيهِ كَفَّ يَدَهُ مِنْهُ وَأَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ بِأَبِي وَأُمِّي هَذَا الطَّعَامُ لَمْ تَأْكُلْ مِنْهُ آكُلُ مِنْهُ قَالَ فِيهِ تِلْكَ الثُّومَةُ فَيَسْتَأْذِنُ عَلَيَّ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَام قَالَ فَآكُلُ مِنْهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ نَعَمْ فَكُلْ « رواه أحمد .

ومثل الثوم البصل فإن أكله يصدر رائحة كريهة تؤذي الملائكة وجبريل عليهم السلام « فعن أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ أُتِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَصْعَةٍ فِيهَا بَصَلٌ فَقَالَ كُلُوا وَأَبَى أَنْ يَأْكُلَ وَقَالَ إِنِّي لَسْتُ كَمِثْلِكُمْ « أحمد , ويقصد رسول الله صلى الله عليه لست كمثلكم , أي أنه يوحى إليه والله أعلم

إضافة إلى ذلك فقد كان رسول الله صلى الله



كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره انبعاث الرائحة الكريهة من فيه الشريف لكي لا يؤذي جبريل عليه السلام

عليه وسلم يناجي الله سبحانه وتعالى في صلواته وفي قيامه لليل الذي فرض عليه دون المسلمين , ومن هنا , كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يحب أن يناجي الله سبحانه وتعالى وفي فمه رائحة كريهة , ولذلك كان يجتنب تناول الثوم والبصل والكراث وكل ما من شأنه أن يصدر رائحة غير مستحبة من الفم , إضافة إلى ذلك فقد وجدنا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم وفي قسم السواك من الموسوعة كان يستاك بعود الأراك , , مع كل صلاة , وعند قيام الليل كما ورد في حديث السيدة عائشة , من أجل أن يكون نفسه الشريف زكي الرائحة دائمًا عطرًا , فيناجي الله العظيم سبحانه بأفضل ما لدى البشر من إمكانات , ولذلك فتأملوا معي هذه الأحاديث التي تظهر هذه الحقيقة « فعَنْ الْقَاسِمِ عَنْ أَبِي أُمَامَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَسَوَّكُوا فَإِنَّ السِّوَاكَ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ مَا جَاءَنِي جِبْرِيلُ إِلَّا أَوْصَانِي بِالسِّوَاكِ حَتَّى لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ يُفْرَضَ عَلَيَّ وَعَلَى أُمَّتِي وَلَوْلَا أَنِّي أَخَافُ أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَفَرَضْتُهُ لَهُمْ وَإِنِّي لَأَسْتَاكُ حَتَّى لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ أُحْفِيَ مَقَادِمَ فَمِي « رواه ابن ماجة

, وحرص رسول الله صلى الله عليه وسلم على أن لا تفوح من فمه الشريف أي رائحة غير مستحبة نظرًا لأنه يناجي الله سبحانه في كل ليلة « فعن جَابِر بْنَ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا أَوْ لِيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ وَإِنَّهُ أُتِيَ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِبَدْرٍ فِيهِ خَضِرَاتٌ مِنْ الْبُقُولِ فَوَجَدَ لَهَا رِيحًا فَسَأَلَ فَأُخْبِرَ بِمَا فِيهَا مِنْ الْبُقُولِ فَقَالَ قَرِّبُوهَا إِلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ كَانَ مَعَهُ فَلَمَّا رَآهُ كَرِهَ أَكْلَهَا قَالَ كُلْ فَإِنِّي أُنَاجِي مَنْ لَا تُنَاجِي « رواه أبو داود .



كان الرسول صلى الله عليه وسلم يناجي الله تعالى في الصلوات فكره انبعاث الرائحة الكريهة فتجنب لذلك كل ما يمكن أن يبعث الرائحة الكريهة من الفم عند تناوله

تحريم الرسول صلى الله عليه وسلم للعسل على نفسه كان لهدف سام

من أجل هذا عندما قالت أمنا عائشة وأمنا حفصة لرسول الله صلى الله عليه وسلم إنهما تشمان منه رائحة مغافير « كريهة الرائحة « , وهذا غير حقيقي لأن الرسول صلى الله عليه وسلم لم يأكل مغافير بل أكل عسلاً , وهو ما ذكره الحديث الشريف «لا , لكني كنت أشرب عسلاً عند زينب بنت جحش فلن أعود له , وقد حلفت , فلا تخبري بذلك أحدا « رواه البخاري « فأقسم رسول الله صلى الله عليه وسلم ألا يعود لتناول العسل , وقد أقسم صلى الله عليه وسلم على العسل بالرغم من حبه الشديد له , وذلك مرضاة لله سبحانه وتعالى والذي يناجيه ويتأدب معه صلى الله عليه وسلم بألا ينبعث من فيه أي رائحة كريهة كما ورد في الأحاديث وكذلك حرصًا على جبريل عليه السلام بألا يؤذيه كما ورد في الأحاديث التي رأيناها أيضًا , والحقيقة إنه لم يكن ينبعث من فم رسول الله صلى الله عليه وسلم أي رائحة كريهة , إنما كان التواطؤ من أمنا عائشة وأمنا حفصة

تحريم تناول ما أحل الله حتى ولو لم يكن مقصودًا كبير جدًا عند الله تعالى

ولذلك كان هناك تشديد شديد من الله سبحانه وتعالى على خطورة تحريم الأطعمة وعظم هذا الذنب عند الله سبحانه وتعالى , فكانت سورة التحريم تحمل خطابًا شديدًا لأمنا عائشة ولأمنا حفصة رضي الله تعالى عنهما , بالرغم من أنهما لم ينويا التحريم أبدًا إنما كان كل ما في الأمر هو ما يأتي النساء من الغيرة والتنافس بينهن , وليجعلا رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يذهب يوميًا عند أمنا زينب رضي الله عنها , فأنزل الله تعالى في حقهما في سورة التحريم « إِن تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِن تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ (٤) عَسَى رَبُّهُ إِن طَلَّقَكُنَّ أَن يُبْدِلَهُ أَزْوَاجًا خَيْرًا مِّنكُنَّ مُسْلِمَاتٍ مُّؤْمِنَاتٍ قَانِتَاتٍ تَائِبَاتٍ عَابِدَاتٍ سَائِحَاتٍ ثَيِّبَاتٍ وَأَبْكَارًا (٥) التحريم , وقد ختمت السورة بتذكير أمهاتنا بأن الموضوع خطير وبأن الرسول صلى الله عليه وسلم لن يشفع لهن إن غضب الله تعالى عليهن وذكرهن بأزواج الأنبياء من قبله « ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَةَ نُوحٍ وَامْرَأَةَ لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّاخِلِينَ (١٠) التحريم , أما رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد أنزل الله تعالى عليه في هذه السورة « يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ أَزْوَاجِكَ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (١) قَدْ فَرَضَ اللَّهُ لَكُمْ تَحِلَّةَ أَيْمَانِكُمْ وَاللَّهُ مَوْلَاكُمْ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (٢) وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَن بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنبَأَكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ (٣) « التحريم

فليحذر المحرمون

ومعذرة أنني أسهبت في ذكر هذه القصة ولكنني وددت أن أشير إلى خطورة تحريم ما أحل الله سبحانه وتعالى للإنسان من أطعمة ومنها المشتقات الحيوانية والتي يمتنع النباتيون عن تناولها ويحرمونها على أنفسهم وهذا يعرضهم حتى ولو لم يكونوا يعلمون إلى غضب الله سبحانه وتعالى , فقد ورد في القصة أن الرسول صلى الله عليه وسلم وكذلك أمهاتنا عائشة وحفصة رضي الله عنهما لم يكونا يعلمان أن الأمر سيؤدي إلى تحريم العسل والذي حرمه الرسول صلى الله عليه وسلم على نفسه فقط , ومع ذلك فقد

أنزلت سورة كاملة من الله تعالى بشأن هذا التحريم , الذي نحذر منه كل من يخالف أمر الله سبحانه وتعالى « فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَن تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ « (٦٣) النور .



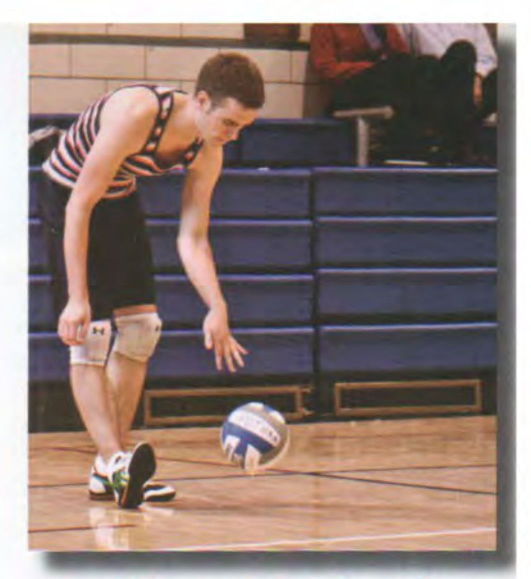
فليحذر المحرمون

نقص المشتقات الحيوانية عند الشخص الفوسفوري يؤدي إلى نقص مواهبه وقدراته

وثالثا فالشخص الفوسفوري إذا لم يتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور وأقصد بذلك المشتقات الحيوانية وأصر على أن يكون نباتيًا بحتا وبشكل مستمر فهذا سيقلل من كمية الفوسفور الداخلة إلى جسمه , هذا الفوسفور يعتبر عنصرًا أساسيًا في شخصية هذا الشخص الفوسفوري وفي بناء دماغه ومواهبه وصفاته المميزة , وعنصر الفوسفور الموجود في المشتقات الحيوانية مسئول بشكل كبير عن إتمام عدد كبير من التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تشغل كثيرًا من مواهبه وقدراته العقلية , فحتى التفكير وحتى الذاكرة وحتى الذكاء وحتى سرعة البديهة وحتى التفاؤل والحبور والسعادة هي عبارة عن تفاعلات كيميائية تتم في أدمغتنا وقلوبنا وجهازنا الهضمي , ونحن بحاجة إلى توفر العناصر الأساسية التي تقوم عليها هذه التفاعلات الحيوية حتى تتم هذه التفاعلات ومنها عنصر الفوسفور الذي يعتبر الأهم عند الشخص الفوسفوري على الإطلاق .

ومن خلال بحثنا وتقييمنا لعدد هائل من المرضى الذين أدخلوا في الدراسة العلمية العملية وذلك من خلال الاستبيان والتقييم والذي كنا نجريه لهم بعد تطبيق البرنامج الغذائي الغني بالعناصر التي تعالج مرضهم إضافة إلى العنصر الأساسي المكون للتربة الخاصة بهم , فقد لاحظنا أن كثيرًا من الوظائف العقلية والذكاء والذاكرة و المهارات التي خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان تعتمد على توفر عناصر معينة في جسمه , ونقص هذه العناصر يؤدي إلى نقص التفاعلات الحيوية التي تحدث في دماغه وفي جسمه والتي تؤدي هذه الوظائف , ولذلك كان من المدهش حقًا أن تطبيق البرنامج الغذائي ومن الاستبيان الذي نأخذ من المريض يؤدي إلى تحسن الذاكرة والإبداع وكثير من المرضى سجلوا أنهم عادوا للقراءة والكتابة وكتابة الشعر والكتابة الأدبية أو الرياضة وكثير من المواهب التي كانت قد دفنت بسبب خلل التغذية الذي كوناه بشكل كبير بسبب عاداتنا الغذائية السيئة والتي تفتقر إلى تغذية الجسم بالعنصر المميز الذي خلقت منه تربة هذا الإنسان .





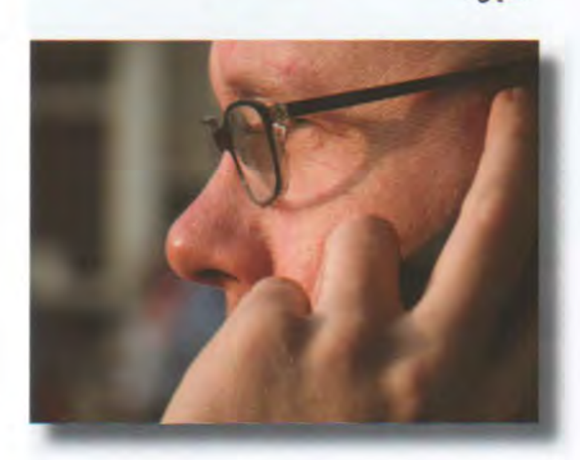
الحرص على تناول العنصر الغالب على تربتك ينمي مواهبك وما يحققه هذا العنصر من تفاعلات حيوية في الجسم

بداية السبيل إلى حل مشكلة القولون العصبي

ومن ثم نقول أن لدينا عقد كثيرة من حبال متراكبة مع بعضها بعضًا بشكل معقد ، وهذه هي متلازمة القولون العصبي ، متعددة الأسباب ، متعددة الأعراض ، متعددة الشكاوى ، ومتعددة الحلول والأدواء ، ولذلك فأول السبيل لحل متلازمة القولون العصبي هو معرفة مفرداتها التي تؤدي إلى حدوثها ، هذه المفردات المتداخلة مع بعضها بعضًا ، نعمل على حل كل واحدة منها على حدة ، وعلينا أن نفكها عقدة عقدة فنحصل على الشفاء التام بإذن الله وهذا ما حققناه بفضل الله تعالى في نظام الغذاء الميزان ومن خلال منتجاتنا التي تم استقاؤها مباشرة وابتكارها بواسطة فكر الغذاء الميزان وقوانينه بفضل الله تعالى ، فقد نجحنا بفضل الله نجاحًا باهرًا في علاج متلازمة القولون العصبي من خلال هذه المنتجات لدرجة تصل إلى مائة بالمائة بفضل الله تعالى ، فأنا لا أذكر مريضًا يعاني من القولون العصبي تعالج عندنا بقواعدنا الغذائية أو باستخدام منتجاتنا بفضل الله واستمر على العلاج والتزم به إلا وشفي بإذن الله تعالى .

القرآن العظيم يضع الحل لمريض القولون العصبي ولأصحاب التربة الفوسفورية

فأول عقدة من أسباب القولون العصبي هي التربة الفوسفورية التي خلق الله الإنسان منها كما رأينا ، والناجمة عن ميل الشخص وإفراطه في تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالفوسفور ومن ثم تراكم الأحماض فيه ، مما يسبب كسل القولون وبطء حركته وتثبيطه وحدوث الإمساك فيه أحد الأعراض الأساسية المترافقة مع القولون العصبي ، ونقول إنه يمكننا بإذن الله أن نتخلص من هذا السبب ببساطة بسبق المشتقات الحيوانية بالفواكه وبأن لا نتناول المشتقات الحيوانية بعد المغرب ، وأن نحرص على تناولها دائمًا في النهار قبل صلاة المغرب ، لكن ما الفائدة التي نجنيها من تناول المشتقات الحيوانية في النهار وعدم تناولها في الليل .



التربة الفوسفورية هي أول سبب من أسباب حدوث متلازنة القولون العصبي



التربة الفوسفورية هي أول سبب فبي حدوث متلازمة القولون العصبي

اختلاف الإفرازات الهرمونية والنشاط العصبي بين الليل والنهار

يقول سبحانه : « وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ « ٧٣ القصص . يجب أن نعرف أن جسم الإنسان مقسم في إفرازاته بين الليل والنهار , ولعل أهم تقسيم عرفه الإنسان في داخل جسم الإنسان هو ما يتعلق بالجهاز العصبي الذاتي , ولعلنا لم ننس بعد أن كافة أعضاء الجسم دون استثناء يتم السيطرة عليها بواسطة جهازين هما الجهاز العصبي والجهاز الهرموني الغدي, إذن فالتغيرات التي تحدث بين الليل والنهار في الجهاز العصبي الذاتي تعتبر في غاية الأهمية وذلك نظرًا لأنها تحدث في جهاز عملاق قائد في الجسم , ومن ثم فإن التغير على مستوى القائد بشكل دوري يعني التغير على مستوى الأعضاء في داخل الجسم , وهذا ما نعرفه في علم الإدارة وما أخبرنا عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما أخبرنا أن قائد الجسم هو القلب الذي يعتبر مركزًا للقوى الداخلية في الإنسان والتي تشمل الجوانب الحياتية:من غرائز وانفعالات وعواطف .بالإضافة إلى العقل النظري الذي يفكر علميًا بتجرد والعقل العملي الذي يتدخل في تقرير أفعالنا العادية والأخلاقية فأخبرنا صلى الله عليه وسلم أن القلب إذا صلح صلح الجسد كله وإذا فسد فسد الجسد كله « عَنْ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رضي الله عنه . قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . يَقُولُ : « أَلا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ « رواه مسلم
طبعًا هذه نقطة إعجازية وأنا أكتب بحثًا ضخمًا

في هذا الموضوع يؤكد أن مكان الإرادة و العقل في داخل الجسم هو القلب وليس الدماغ كما كان يعتقد , ونحن نقول دائمًا في الأمثال الشائعة : إذا صلح الراعي صلحت الرعية .فالراعي هو بمثابة القلب للرعية.

الود ونظير الود بين الليل والنهار

فقد اكتشف العلم الحديث أن الجهاز العصبي الذاتي يقسم إلى قسمين هما الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous system والجهاز العصبي نظير الودي ParaSympathetic nervous system , ولاحظوا أن اسم الجهازين متعلق بالود , أي الحب , فقد لاحظ العلماء أن الجهاز العصبي الودي يتنبه عندما ينظر العاشق إلى عشيقته أو محبوبته فهذا يثير الحب الموجود في القلوب ويؤدي إلى تسارع معدل ضربات القلب وارتفاع الضغط , وزيادة معدل التنفس وزيادة معدل تدفق الدم وارتفاع معدل الاستقلاب وتوليد الطاقة في الجسم وارتفاع درجة حرارة الجسم (بما لا يتجاوز نصف درجة فقط) وزيادة توتر العضلات , فلاحظوا كيف أن هذا القائد وأقصد الجهاز العصبي الودي يؤثر على مجموعة ضخمة من الأعضاء نظرًا لأنه قائد كما ذكرنا وخاصة عند الإثارة الانفعالية وعودة الجسم للحالة الطبيعية من الهدوء ولكن بشكل عام , فقد جعل الله سبحانه وتعالى عمل الجهاز الودي في النهار فقط , وقد ذكر الله لنا سبحانه وتعالى ذلك في القرآن الكريم أنه جعل النهار لطلب العيش وما يستتبع ذلك من مجهود عقلي وفكري ونشاط وزيادة في نشاط الأعضاء من الجهاز الدوراني والجهاز التنفسي والعضلي الهيكلي وزيادة معدل الاستقلاب وتوليد الطاقة « وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا « وأخبرنا سبحانه وتعالى عن اختلاف الليل والنهار في خارج أجسامنا وكذلك في داخلها « إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُوْلِي الألْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىَ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١) آل عمران , فالنهار هو وقت النشاط وعمل الجوارح وتوليد الطاقة وزيادتها في الجسم

« وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَى أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (٦٠) الأنعام ,

أما في الليل وبمجرد غياب الشمس فإنه يسيطر على الجسم جهاز عصبي آخر نظير للجهاز الودي في عمله , يعرف باسم الجهاز العصبي نظير الودي , وهو اسم على مسمى , فإذا كان الجهاز الأول يرفع معدل ضربات القلب فنظير الودي يقلل من معدل ضربات القلب وهو كذلك يخفض الضغط , ويخفض معدل التنفس ويقلل من تدفق الدم للأعضاء ويخفض من درجة الاستقلاب وتوليد الطاقة ويخفض درجة حرارة الجسم التي تسجل عادة كأخفض درجة خلال ال ٢٤ ساعة في الليل كما أنه يقلل من توتر العضلات ويزيد من استرخائها , وقد أخبرنا الله سبحانه وتعالى عن اختلاف الليل والنهار وأنه جعل الليل للراحة والسكن وأن ذلك يحدث في خارج الجسم وكذلك في داخله وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) النبأ

والحقيقة إن الآيات التي تتحدث عن اختلاف الليل والنهار في خارج الجسم وفي داخله كثيرة وعديدة على مسار القرآن العظيم وهذه بعض الآيات القليلة في هذا المعنى « هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ(٦٧) يونس

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧) الفرقان





الجهاز الودي ونظير الودي يسيطر الأول أثناء النهار والثاني أثناء الليل بحكمة الله وتدبيره

اللحوم في الليل والجهاز نظير الودي

ولكن قد يسألني البعض ما علاقة ذلك بمتلازمة القولون العصبي وحل هذه المتلازمة؟
أقول كل العلاقة , فقد لاحظنا من خلال المعلومات السابقة أن النهار هو الوقت الأمثل لتوليد الطاقة وطلب السعي في الأرض حسب الساعة البيولوجية التي خلقها الله سبحانه وتعالى في داخل أجسامنا , والتي شئنا أم أبينا تجعل الجهاز الودي يسيطر في النهار ويعمل في النهار , في حين أن الجهاز نظير الودي شئنا أم أبينا يسيطر في الليل ويعمل أثناء الليل , وإذا عدنا إلى المستوى الدقيق للخلايا وتوليد الطاقة اكتشفنا أن جزيء الطاقة الأمثل في الجسم والذي يعمل في كافة أنحاء الجسم والذي يعتبر الوحدة النقدية التي يتعامل بها الجسم وتفهم بها الأعضاء لغة الطاقة هو جزيء الأدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP ومن اسمه هذا جزيء غني جدًا بالفوسفات والذي يصنع من مركب الفوسفور الموجود في المشتقات الحيوانية , فقد وجد أن الجهاز العصبي الودي يرفع من معدل الاستقلاب ومن معدل توليد الطاقة في الجسم ومن صنع جزيئات الطاقة بشكل كبير وأقصد بذلك ال ATP وصنع هذا المركب يتطلب عنصر الفوسفور بشكل كبير وأساسي للجسم ولا يمكن صنع هذا المركب بدون وجود الفوسفور , ونظرًا لأن الجهاز الودي يعمل في النهار وهو الأساسي لتوليد الطاقة والحصول على جزيئات الطاقة الغنية بالفوسفور ولذلك كان من المثالي تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالفوسفور في النهار لما يتناسب مع حال الجسم في هذا الوقت وقد أعد الله سبحانه وتعالى الجسم سبحانه وتعالى ليتعامل مع الفوسفور من حيث تناوله وهضمه وامتصاصه وتوزيعه واستقلابه وإطراحه في النهار حيث يسيطر الجهاز الودي , في حين أن الليل حيث الراحة وانخفاض التوتر والسبات والسكون والهدوء لا يحتاج إلى توليد الطاقة ولا يحتاج إلى جزيئات الطاقة الغنية بالفوسفور أبدًا لأنها غير متناسبة مع وظائف الأعضاء التي تكون في حالة الهدوء والسكون وغير متناسبة مع سيطرة الجهاز نظير الودي في الليل, ولذلك كان تناول المشتقات الحيوانية يعتبر سيئا جدًا وغير مناسب لإفرازات الجسم وطبيعته في الليل أبدًا , وهذا ما بدأنا نلاحظه وهو أن تناول المشتقات الحيوانية في الليل يلاحظ المريض في تلك الليلة زيادة تهيج القولون وزيادة انتفاخه وزيادة مغصه وتقلصاته وزيادة القلق والتوتر والهم والغم والحزن الذي يرافق القولون العصبي وهو يصحو في الصباح التالي عادة بمزاج معكر , وشعور بالاكتئاب , وأنا أقول ما ذلك إلا لدخول المشتقات الحيوانية الغنية

بالفوسفور في وقت لا يعتبر الجسم مهيئا بشكل مثالي لا لهضمها ولا امتصاصها أو توزيعها أو استقلابها أو إطراحها .



احرص على عدم تناول المشتقات الحيوانية بعد صلاة المغرب فهذا يرهق الجسم

أعضاء الإطراح كلها ضحية تناول المشتقات الحيوانية في الليل

وفي الحقيقة إننا لاحظنا في مركز أبحاثنا أنه ليس فقط القولون الذي يتأذى من تناول المشتقات الحيوانية في الليل إنما أيضًا كافة أعضاء الإطراح , ولذلك نجد أن مريض الجيوب ومريض الربو يزداد البلغم عندهم وهجمات الربو ومشاكل الجيوب في الليل عند تناولهم في تلك الليلة للمشتقات الحيوانية, وكذلك رأينا أن مرضى التهاب المفاصل تزداد آلام المفاصل لديهم وآلام أسفل الظهر عندما يكون عشاؤهم غنيًا بالمشتقات الحيوانية وفي الحقيقة إن هذه النقطة تحديدًا هي التي جعلتنا نعتقد بالرغم من عدم وجود دراسات على ذلك بأن المفاصل تعتبر من الأعضاء التي تطرح الأحماض وتتأذى بتناول المشتقات الحيوانية التي تولد الأحماض , وكذلك يحدث في جلد الإنسان المصاب بالحساسية أو الإكزما إذ تزداد الهجمات في الليل عندما نتناول المشتقات الحيوانية في الليل وهكذا



أعضاء الإطراح ترهق بتناول المشتقات الحيوانية في الليل

آية علمية جديدة منّ الله علي وعلى المسلمين باكتشافها , الشيفرة القرآنية تمنع تناول المشتقات الحيوانية بعد صلاة المغرب

والجدير بالذكر أن هذا هو ما اكتشفناه في الشيفرة القرآنية بفضل الله تعالى وتوفيقه , وفي الحقيقة إن الشيفرة القرآنية موضوع ضخم ومفصل يحتاج شرحه إلى كتاب كامل , ولذلك كان هناك لدينا كتاب مخصص للشيفرة في أحد كتب الموسوعة اسمه « الشيفرة الكاملة لنظام الغذاء الميزان ولكننا ببساطة يمكن أن نقول بشكل مختصر للفكرة إننا اكتشفنا أن آيات القرآن موزعة من ناحية طعامية على يوم وليلة , ومن ثم فإن هناك ١٥ جزءًا من القرآن الكريم تمثل النهار , وهناك ١٥ جزءا آخر تمثل الليل والجدير بالذكر أننا لم نجد أي ذكر لأي مشتق من المشتقات الحيوانية كاملة ولا آية واحدة أبدًا في الأجزاء الخمسة عشر التي تمثل الليل , ولا آية واحدة تذكر اللحم أو اللبن أو البيض أو لحم البحر أو لحم الطير أو حتى العسل إذا أردنا أن نعتبر أن العسل من المشتقات الحيوانية , أبدًا نهائيًا , مما جعلنا في البداية نشك في تحليلنا النظري لتوزيع الطعام بحيث تكون المشتقات الحيوانية بالنهار وأن تمنع هذه المشتقات الحيوانية في الليل نهائيًا , غير أن الدراسة العملية وعلى مدى ٩ سنوات هي عمر بحث الغذاء الميزان حتى لحظة تأليف هذا الكتاب إضافة إلى عدد هائل من المرضى وصل إلى حوالي اثني عشر ألف مريض , أثبت تطبيق هذه القاعدة عليهم نجاحها بشكل مذهل في المساعدة في علاج قائمة طويلة جدًا من الأمراض على رأسها القولون العصبي ومنها التهاب المفاصل ومنها التهاب المعدة والاثني عشر , ومنها كذلك الربو ومشاكل الطرق التنفسية العلوية , ومنها أيضًا مشاكل الجلد وحساسيته والتهابه وغيرها من

الأمراض الأخرى التي أثبتت القاعدتان وهما تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية والامتناع عن تناول المشتقات الحيوانية بعد المغرب نجاحهما المذهل في التخفيف من أعراض هذه الأمراض وشكواها بشكل مميز ومذهل في نفس الوقت



لا توجد آية واحدة تذكر اللحم أو اللبن أو البيض أو لحم البحر أو لحم الطير أو حتى العسل في الوقت الذي يمثل الليل حسب افتراضنا في القرآن

كن نباتيًا في الليل

إذن فنحن ننصح الناس بعد صلاة المغرب حتى ولولم يكونوا مصابين بمرض متعلق بأعضاء الإطراح مثل القولون أو الجهاز التنفسي أو الجلدي أو الكلى أو المعدة أو المفاصل , نقول لهم عليكم أن تكونوا نباتيين في فترة ما بعد المغرب وأن تحرصوا على تناول كل شيء نباتي , ويشمل هذا الزيتون والزيت والزعتر والرمان والتمر والأعناب والزبيب والخضار والبقوليات والحمص والفول والفلافل (الطعمية) والسلطات وغيرها من الأطعمة النباتية فهذا يساعد لأن يجعل الهضم سهلاً في الليل وهو في نفس الوقت يدخل الأطعمة القلوية التي تتناسب تمامًا مع حالة الجسم في الليل والتي تحتاج إلى الهدوء والسكون والراحة ولا تحتاج إلى النشاط والطاقة والحيوية كما هو الحال في النهار ولا تحتاج إلى توليد جزيئات الطاقة الغنية بالفوسفور والتي تولد حمض الفوسفور وترهق أعضاء الإطراح .

ترك العشاء مهرمة

وقد يقول لي البعض , إنني لا أحب العشاء إلا على مشتقات حيوانية مثل مشتقات الألبان أو اللحوم , وما دمت لن آكلها حسب القاعدة القرآنية , فأنا لن أتناول العشاء نهائيًا فهذا أفضل وسأنام خفيفًا أقول لا أنصح بذلك لسببين :الأول وجود وجبة العشاء مرتبطة مع صلاة العشاء لقوله تعالى « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) الأعراف , والثاني هناك حديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم يحث على تناول العشاء وعدم تركه أبدًا , وبالرغم من أن الحديث ضعيف إلا أنه يؤخذ به لأنه لا ينافي آية قرآنية ولا ينافي حديثًا صحيحًا آخر إضافة إلى أنه ليس في العبادات ولا العقائد ولا حتى فضائل الأعمال إنما هو في العادات فعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ . قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « تَعَشَّوْا وَلَوْ بِكَفٍّ مِنْ حَشَفٍ . فَإِنَّ تَرْكَ الْعَشَاءِ مَهْرَمَةٌ رواه الترمذي , والمهرمة هنا التي وردت في الحديث تعني أن ترك العشاء يؤدي إلى حدوث الهرم بشكل سريع , وما يقوي هذا الحديث هو توافقه مع الآية القرآنية الكريمة التي مرت معنا منذ قليل والتي تؤكد أن وجود وجبة بعد كل صلاة بما في ذلك صلاة العشاء , مما يشير إلى أهمية تناول وجبة العشاء والله تعالى أعلم « « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) الأعراف , ولكن علينا أن نقول إذا كان من الضروري تناول وجبة العشاء فيجب أن نكون حريصين ألا يكون فيها مشتقات حيوانية لما في ذلك من صحة ووقاية بإذن الله تعالى .



لا تترك العشاء فترك العشاء مهرمة

إذا كانت قواعد القرآن هي مهمة للناس الأصحاء فهي واجبة لمرضى القولون

وأود أن أذكر هنا بأنه إذا كانت هذه القواعد مهمة بالنسبة لكل الناس فهي تعتبر ضرورية بل واجبة بالنسبة لمريض القولون العصبي , ذلك أنني أعتقد أن موضوع الطعام هو موضوع في غاية الأهمية عند الله سبحانه وتعالى ونحن محاسبون عليه بشدة لا سيما إذا كان يسبب المرض ويسبب الألم ويسبب ضرر الجسم وسأذكر هنا مجموعة من الآيات و الأحاديث تشير إلى خطورة الموضوع وخطورة تجاوز الحد في الطعام , وكيف نحن محاسبون عن أجسادنا وما استخلفنا الله سبحانه وتعالى فيها ومن ذلك قوله تعالى « وَلَا تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ إِنَّ اللّه يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٩٥) البقرة

ومنها قوله صلى الله عليه وسلم « فعَنْ أَبِي بَرْزَةَ الأَسْلَمِيِّ . قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللّهِ صَلَّى اللّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « لاَ تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ . وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ . وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ . وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلاَهُ « , رواه الترمذي وقال هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

ومنها قوله سبحانه وتعالى « كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى (٨١) وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى (٨٢) طه , ولاحظوا في هذه الآية كيف أن الله سبحانه وتعالى يطلب من طغى في الطعام وتجاوز الحد (هذه الحدود حسب نظام الغذاء الميزان وأسس علم التغذية في القرآن تشمل نوع الطعام , وتشمل كمية الطعام وكذلك توقيته وكيفية تناوله وهي كذلك تشمل ترتيب تناوله) , ونحن نجد تحذيرًا من الطعام الضار في كثير من مواضع القرآن الأخرى , ومن ذلك قوله سبحانه وتعالى « لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُواْ إِذَا مَا اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّأَحْسَنُواْ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (٩٣) المائدة , ونحن نفهم من هذه الآية أنه إذا كان الطعام يسبب ضررًا وأذى ويسبب خللاً في السلوك فعلينا أن نعيد النظر في طعامنا لأنه سيصبح علينا جناح فيما طعمنا كما تقول الآية , والحقيقة أن هذه الآية أنزلت في الخمر أول ما أنزلت , غير أن الخمر قد تم تحريمها تمامًا , ولذلك قال العلماء بأن هذه الآية تحمل معاني كثيرة من المعنى الذي ذكرناه إنها إذا لم تؤد إلى سلوك جيد وجسد طيب صالح فعلينا إثم عند ذلك فيما أكلنا ويكون تطبيق القواعد الغذائية التي تؤدي إلى الصحة ليس فقط مستحبًا إنما يكون واجبًا نحاسب عليه إذا تركناه وأهملناه , والله تعالى أعلم .

الفصل الثاني في نقاط موجزة

١. خلق آدم من جميع أنواع التربات في الأرض , واختلف بنوه حسب التربة الغالبة على كل منهم

٢. الغذاء الميزان يكتشف نظرية العناصر وهي خلاصة لمجموعة من العلوم المترابطة مثل علم التربة وعلم النفس وعلم السلوك وعلم الكيمياء وعلم الاجتماع وعلم الألوان وعلم الموجات الكهرومغناطيسية.

٣. تأخر النجاح في علاجنا لبعض الحالات كان سببًا لتوقفنا على الأسباب الكامنة وراء ذلك وتم اكتشاف نظرية العناصر في أثناء تحليل ذلك .

٤. المزاج الطعامي لدى البشر : هو اكتشاف الغذاء الميزان أن الناس يختلفون في أنواع الأطعمة التي يحبونها ويميلون لها حسب احتواء هذه الأطعمة على عنصر جسمهم الغالب.

٥. تطوير نظام نظرية العناصر ليتم تحليله تلقائيًا بواسطة الحاسب الآلي معتمدين على الاستبيان الطعامي الذي نأخذه من الناس .

٦. نحن نقيس العناصر في أنسجة الجسم وليس في الدم , فالأنسجة هي التي تعكس تركيب التربة التي خلق الله سبحانه وتعالى منها الإنسان وليس دمه .

٧. الحد الأدنى والحد الأعلى للعناصر الموجودة في الدم تشير إلى الفروق بين البشر في ترباتهم التي خلقهم الله سبحانه وتعالى منها .

٨. البحث عن مستقبلات العناصر في جسم الإنسان حسب نظرية العناصر في الغذاء الميزان.

٩. اكتشاف ان مستقبلات الماء في جسم الإنسان تعمل على تنظيم العطش والارتواء من الماء .

١٠. المتفوقون من البشر هم أصحاب تربات غنية جدًا بعنصر معين , وهم متطرفون في غذائهم وأطعمتهم .

١١. جينات الإنسان , تبني الجهاز الهرموني بطريقة مختلفة من إنسان لآخر , والجهاز الهرموني هو المسئول عن استقلاب العناصر في الجسم .

١٢. تضطرب الشهية عند الحامل لاضطراب النظام الهرموني في جسمها مما يؤثر على المزاج الطعامي عندها ورغبتها في تناول الأطعمة ذات العناصر المختلفة .

١٣. القرآن الكريم لم يحدد عددًا كبيرًا من الأطعمة التي ذكرها مثل الفواكه التي ذكرت ١٤ مرة ولم يحدد نوعها وكذلك كلمة الحب التي تكررت ١٠ مرات دون أن يحدد نوعها وذلك توافقا مع نظرية العناصر واختلاف تربات الناس ورغباتهم الطعامية حسب العناصر الموجودة في الفواكه أو الحب

١٤. تعديلات في برامجنا الغذائية المأخوذة من أطعمة القرآن لنكيفها حسب نظرية العناصر المكتشفة تعطينا نتائج مذهلة في تحسن المرضى .

١٥.اكتشاف الأمراض المرتبطة بأنواع مختلفة من التربات والناجمة عن الإفراط في تناول العناصر المرتبطة بتربة الشخص .

١٦. الشخص الفوسفوري ميال لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور مثل المشتقات الحيوانية وبعض المكسرات والبقوليات .

١٧. الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور يؤدي إلى تراكم حمض الفوسفور في الجسم

١٨. الجسم يحتاج إلى وسط معتدل لإتمام التفاعلات الحيوية التي لا تعمل إلا في الوسط المعتدل , وتراكم الأحماض عند الشخص الفوسفوري يثبط التفاعلات الحيوية في جسمه .

١٩. خلق الله سبحانه وتعالى آليات كثيرة للحفاظ على الوسط المعتدل في الجسم تلعب فيها الكليتان والرئتان الدور الأكبر , وتكتشف الدراسات الحديثة دور الكبد والقولون في التوازن الحمضي القلوي أيضًا .

٢٠. القولون يلعب دورًا مميزًا في امتصاص الماء من الفضلات من خلال امتصاصه للصوديوم والكلور

٢١. امتصاص الكلور يؤدي إلى فقدان القولون للبيكربونات القلوية فيصبح جدار القولون حمضيًا .

٢٢. المشتقات الحيوانية الغنية بالفوسفور تعتبر سببًا رئيسًا لتراكم الأحماض فيه مما يؤدي إلى تثبيط حركته وحدوث الإمساك .

٢٣. المشتقات الحيوانية تزيد من تكاثر البكتيريا الشرسة في القولون التي تنتج الغازات كريهة الرائحة وتسبب رائحة الفم الكريهة والخروج الكريه

٢٤. إقناع الشخص الفوسفوري المفكر بهذه المبادئ القرآنية كفيل بأن يغير مزاجه الغذائي المتطرف

٢٥. المعدة والمفاصل تتراكم فيها الأحماض عند الشخص الفوسفوري فيصاب بحموضة المعدة والتهاب المفاصل وآلامها.

٢٦. اكتشفنا أن القرآن الكريم يضع منهاجًا إعجازيًا للشخص الفوسفوري يطلب منه دائمًا تناول الفواكه قبل اللحم وقبل المشتقات الحيوانية وهذا يرد في أربع مواضع في القرآن الكريم .

٢٧. الفواكه غنية بالعناصر القلوية التي تعادل المشتقات الحيوانية التي تولد الأحماض عند دخولها للجسم ولذلك تسبق اللحوم بتناول الفاكهة حسب القاعدة القرآنية .

٢٨. غنى الفواكه بالألياف الذوابة في الماء وغير الذوابة فيها يساهم في علاج الإمساك الناجم عن تثبيط حركة القولون بسبب تراكم الأحماض في جداره .

٢٩. القرآن يحرص على مبدأ الوقاية قبل حدوث المشكلة , ولذلك جعل تناول القلويات في الفواكه قبل تناول الأحماض في المشتقات الحيوانية ليتقي المشكلة قبل حدوثها وليس العكس .

٣٠. بعض مناطق السودان ونجد في الجزيرة العربية تطبق قاعدة الفواكه قبل اللحم منذ قديم الزمن.

٣١. حرم بعض النباتيين تناول المشتقات الحيوانية على أنفسهم غير أن هذا يعتبر ضارًا جدًا للجسم إذ إن عدم تناول المشتقات الحيوانية يسبب نقص عدد كبير من العناصر والفيتامينات .

٣٢. تحريم ما أحل الله ينذر بغضب الله تعالى ووعيده , وقد نزلت سورة التحريم لأن الرسول صلى الله عليه وسلم حرم العسل على نفسه بغير قصد وإنما لهدف سام هو ألا تنبعث رائحة كريهة من فيه وهو يناجي الله ويحدث جبريل عليه السلام .

٣٣. نقص تناول المشتقات الحيوانية بسبب تحريمها سيؤدي إلى نقص العناصر الداخلة للجسم و التي تحتويها هذه المشتقات وسيعطل عددًا كبيرًا من التفاعلات الكيميائية الحيوية المعتمدة على هذه العناصر مما يؤدي إلى نقص كبير في المهارات والقدرات والذاكرة والتركيز.

٣٤. من الآليات التي نستخدمها في علاج الإمساك والقولون العصبي , عدم تناول المشتقات الحيوانية بعد صلاة المغرب لأن دخول الفوسفور غير المتناسب مع عمل الجهاز نظير الودي الذي يسيطر في الليل يرهق الجسم ويرهق أعضاء إطراحه ويرهق القولون .

٣٥. عند تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالفوسفور ليلاً لا يتوافق هذا مع تولد جزيء الطاقة الغني بالفوسفور والجسم قد تأهب للراحة وعدم توليد الطاقة بسيطرة الجهاز نظير الودي .

٣٦. اكتشاف مذهل بأن ترتيب آيات القرآن يشير إلى عدم تناول المشتقات الحيوانية بعد صلاة المغرب .

٣٧. لا تترك العشاء فذلك يجعلك تهرم بشكل سريع , ولكن كن نباتيًا في الليل ولا تأكل المشتقات الحيوانية ليلاً إنما نهارًا .

٣٨. القواعد القرآنية في تناول الفواكه قبل اللحم وعدم تناول المشتقات الحيوانية في الليل واجبة لمريض القولون ومهمة لكل إنسان .

الفصل الثالث :

علاج الإمساك في القولون العصبي في نظام الغذاء الميزان

أسس علم التغذية في القرآن تضع قواعد تناول الطعام نوعًا وكمًا وكيفًا وتوقيتًا

أذكركم هنا بأن نظام الغذاء الميزان (أسس علم التغذية في القرآن) يعتمد بشكل رئيس في علاجه وقوانينه ومفاهيمه على أنواع الأطعمة والأشربة والرياحين التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وكذلك على الكمية المثالية في تناول هذه الأطعمة حسب التكرارات التي ورد ذكرها في القرآن الكريم , فمثلاً الرمان قد ورد ثلاث مرات على مسار القرآن الكريم . فلدينا ثلاثة مقادير من الرمان في اليوم , وكل مقدار يعادل ملعقة طعام أوما يعادل ١٥ غرامًا تقريبًا أو ما يعادل ملعقة طعام , وهي وحدة قياس عالمية دولية تم الإجماع عليها من قبل منظمة الصحة العالمية أما الزيتون فقد ورد ذكره ٦ مرات في القرآن الكريم فهذا يعني أن لدينا ٦ مقادير من الزيتون أي ما يعادل ٩٠ غرامًا منه يوميًا وهكذا, وعلينا ألا ننسى أن توقيت تناول الطعام بالنسبة للقرآن الكريم يعتبر مهمًا جدًا وهو مرتبط بوقت الصلاة بشكل دقيق جدًا وذلك لقوله سبحانه وتعالى « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) الأعراف , وكذلك من أسس علم التغذية في القرآن تناول الطعام بكيفية معينة وترتيب معين ثابت نراه واضحًا وثابتًا في كل آيات القرآن الكريم , مثل قوله تعالى في ست مواضع في القرآن « كلوا واشربوا حيث لا يوجد اشربوا وكلوا أبدًا , ومثل ما رأينا كذلك أن الفواكه دائمًا تسبق المشتقات الحيوانية في كيفية تناولها وذلك في خمسة مواضع كما رأينا في الفصل السابق. ولذلك فإننا سنعتمد أسس علم التغذية في القرآن في التخلص النهائي من الإمساك ونشرح بإذن الله كيف يعمل كل أساس من أسس التغذية في القرآن الكريم سواء أكان في النوع أو الكم أو الكيف أو التوقيت في إنهاء هذا المرض الذي منّ الله سبحانه وتعالى علينا بعلاجه سواء كمرض مستقل أو كجزء مرضي من أمراض القولون العصبي باستخدام قواعد الغذاء الميزان .



يؤخذ منه ٤٥ غراما يوميا

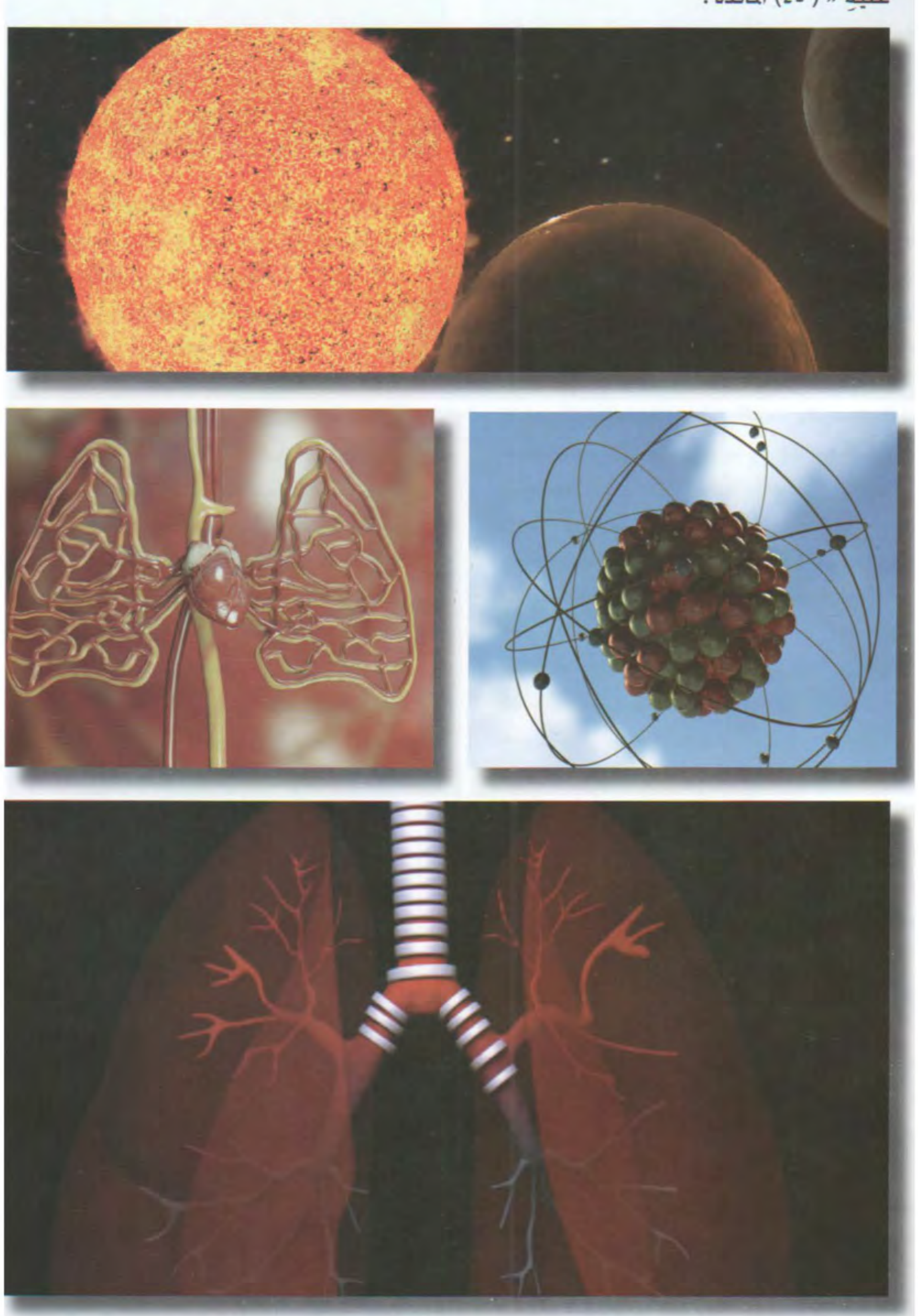


يؤخذ منه ٩٠ غراما يوميا

فهم فلسفة الأمراض وآليتها هو الأساس في العلاج بأسس علم التغذية في القرآن الكريم وقوانين الله تعالى في الوجود .

بفضل الله سبحانه وتعالى وتوفيقه , علّمنا سبحانه وتعالى أن نفهم آلية المرض وكيف يحدث هذا المرض وأن نفكك كافة الآليات التي يحدث بها المرض وننظر لكل آلية على حدة وذلك من أجل أن ندخل في أسرار كل آلية ونضع من أسس علم التغذية في القرآن الكريم ما يعالجها ونضع من القوانين الستة عشر التي توصلنا إليها ما يفسر تلك الآلية ويضع لها الحل بشكل دقيق جدًا , وهذا ما وفقنا الله سبحانه وتعالى له في فهم كثير من آليات الأمراض وكيف تحدث ومن ثم وضع الآليات الغذائية المناسبة وفقًا لفهم أسس علم التغذية في القرآن بشكل متناهٍ في الدقة , أما بالنسبة للقوانين فهي قوانين علمية تسري في كل جنبات الوجود الموضوعي وهي تحتاج إلى معرفة دقيقة جدًا بالطب وكثير من العلوم الأخرى مثل الفيزياء والكيمياء والأحياء , وعلوم الخلية وعلوم الفلك وغيرها من العلوم الطبيعية من أجل فهمها واستخدامها , بشكل دقيق جدًا , وقد أفردت لها في الحقيقة عدة كتب من الموسوعة تتحدث عن كل قانون من هذه القوانين وتشرح فلسفته وكيفية استخدامه العملي , ومن هذه الكتب كتاب , قانون الدوران الإهليلجي , وكتاب التطبيق العملي لقانون الدوران الإهليلجي , ومنها قانون الزوجية ومنها قانون المركزية ومنها قانون الوسطية وقانون النسبة الذهبية ومنها قانون التكافؤ ومنها قانون النمو التدريجي ومنها كذلك قانون التوزيع المتجانس , وفي الحقيقة إن هذه الأسماء لهذه القوانين قد اخترتها بفضل الله وتوفيقه لكي تكون أقرب ما يكون لوصف حقيقة هذا القانون كيف يعمل , وكيف نفهم هذا القانون بشكل دقيق ودوره جدًا في فهم آليات الأمراض وعلاجها بإذن الله تعالى , وستكون هناك بإذن الله تعالى سلسلة كتب تشرح هذه القوانين بالتفصيل إضافة إلى سلسلة رائعة من البرامج التلفزيونية التي نسأل الله سبحانه وتعالى أن يجعلها مخلصة لوجهه وأن ينفع بها الناس وأن يجعلها علمًا قائمًا إلى يوم الدين . وقد تطرقت حقيقة إلى بعض هذه القوانين بشكل مفصل في كثير من برامجنا مثل أشربة القرآن الذي تحدثنا فيه عن قانون الزوجية وسحر الخل والريحان الذي تحدثنا فيه بتوفيق الله تعالى عن قانون الدوران الإهليلجي , وكذلك قانون المركزية وقانون التكافؤ وقانون الوسطية وروائع الزيت والريحان الذي تحدثنا فيه عن قانون النسبة الذهبية وبعض التفصيلات الأخرى لقانون الدوران الإهليلجي , من أجل هذا كان شعارنا في هذه البرامج عندما عرضناها للناس , أن تكون مرجعًا دائمًا لكل بيت , فكلما رجع إليها الإنسان اكتشف وجود معلومات دقيقة في قوانين الله تجعله أكثر قدرة على فهم الميزان وقوانين الكون بشكل دقيق جدًا , وتجعله بإذن الله أكثر قدرة على فهم جسمه وفهم الآليات المرضية التي يحدث بها المرض في كافة أنحاء الجسم ومن ثم يضع الحل الأمثل بإذن الله سبحانه وتعالى للمشكلة المرضية وذلك عن طريق فهم أين حدث الخلل في هذا المرض وعلى مستوى أي قانون , ليتدخل بإذن الله في فهمه للقانون في إعادة الميزان الذي تم فقدانه في جسمه ومن ثم يحدث الشفاء بإذن الله تعالى وعلي أن أذكر هنا بأنني كنت أود من كل قلبي أن أجعل كل هذه الكتب وهذه السيديات مجانية يستفيد منها من يشاء , غير أن ما يأتينا منها من دخل هو الممول الوحيد بعد الله تعالى لبحثنا العلمي الذي نسأل الله سبحانه وتعالى أن يكون بحثًا عالميًا يغني وجه الطب في العالم بأسس علم التغذية في القرآن الكريم ويجعل نظام الغذاء الميزان القرآني هو المهيمن على غيره من أنظمة الغذاء العلاجية وأكثرها نجاحًا في شفاء ما

استعصى علاجه من أمراض « وَأَنزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ « (٤٥) المائدة .



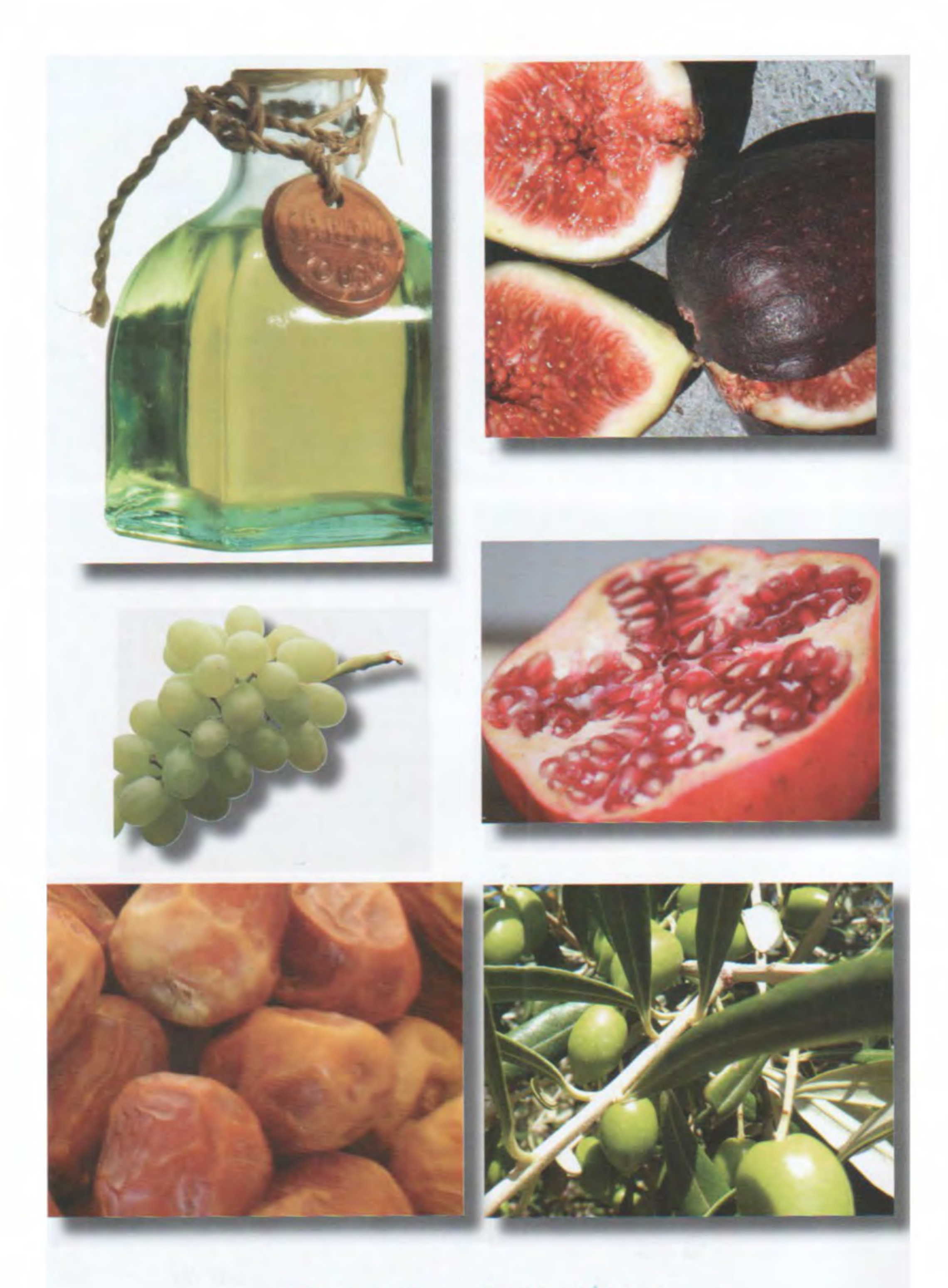
قوانين الله في الوجود هي الأساس لفهم أمراض العصر المزمنة وحلها بإذن الله

أسس علم التغذية في القرآن سبيل لفهم أسرار جسم الإنسان ومفاتيحه بإذن الله تعالى .

سأحرص بإذن الله تعالى في هذه السلسلة من موسوعة الغذاء الميزان- وأقصد بذلك سلسلة الأمراض المستعصية على العلاج- على التركيز على أسس علم التغذية في القرآن الكريم بشكل مبسط جدًا في فهم أسرار الجسم وآلياته ومن ثم فهم آلية حدوث المرض . واستخدام الأسس الأربعة لاستخدام الطعام بشكل عملي من حيث النوع والكم والكيف والتوقيت في علاج ما اكتسبته أيدينا من خلل في قوانين الله وقوانين الميزان , وما سبّب لنا ذلك من أمراض مزمنة متعبة مضنية , وأذكّر هنا أيضًا بأنني لن أخوض في قوانين الله في الوجود في هذه الموسوعة إلا قليلًا نظرًا لأنها قوانين كبيرة تفصيلية عميقة تحتاج إلى تفصيل كثير متخصص , قد يخرج هذا الكتاب من وجهها العملي ويدخلها أكثر في آليات علمية طبية وفلسفية , وهو ليس الهدف الذي أنشأت من أجله هذه السلسلة وهي أن تكون مرجعًا عمليًا سريعًا بإذن الله تعالى لكل من يعاني من مرض مزمن أو أضناه مرض مزمن بشكل كبير ومستمر . ولذلك حرصنا في نهاية كل كتاب على أن نضع النقاط العملية الكاملة التي تلخص هذه النقاط العملية في كل كتاب بحيث إنه حتى لو لم يستطع الإنسان قراءة الكتاب كاملا أو فهم أسس علم التغذية القرآنية العملية البسيطة دون الدخول في القوانين التفصيلية الدقيقة , فإنه بقراءة هذا الملخص بإذن الله يكون قادرًا على اتخاذ خطوات عملية محددة تغير حياته مع المرض بشكل جذري بإذن الله تعالى للأفضل طبعًا , ولذلك فقد يجد قارئ هذه السلسلة ترتيبًا مختلفًا لهذه الأسس في عرضها وأولويتها حسب المرض , وحسب آلية هذا المرض , ففي بعض الأمراض مثل القولون العصبي يكون ترتيب دخول الأطعمة إلى الجسم بكيفية محددة ذكرها القرآن الكريم مثل تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية وعدم تناول المشتقات الحيوانية في الليل الذي هو أكبر آلية في التغلب على الآلية الكبرى في هذا المرض , في حين أن نوع الأطعمة القرآنية التي نستخدمها يأتي بالمرحلة الثانية , أما مقادير هذه الأطعمة فتأتي بالمرحلة الثالثة وأخيرًا التوقيت المثالي لتناول هذه الأطعمة يأتي من حيث الأولوية والأهمية بالمرتبة الرابعة .







ترتيب دخول الأطعمة إلى الجسم عند مريض القولون
العصبي هو من أهم الأسس في علاج مرضه

جهل علوم الطب المختلفة بأسرار أسس علم التغذية في القرآن الكريم جعلها قاصرة في وضع علاج نهائي للأمراض المختلفة

يخبرني كثير من الناس أنه يأكل أكلاً صحيًا , فهو يكثر من تناول الفواكه والخضروات ويقلل من تناول الدهون المشبعة ولا يتناول أطعمة فيها مواد حافظة أو ملونة أو منكهة أو صباغية أو تغير فيها خلق الله بإضافة الهرمونات أو المواد الكيماوية المختلفة ويحرص على ذلك حرصًا عظيمًا , ومع ذلك فهو يعاني من المرض ولا يتحسن حاله إلا قليلاً .

وأرى حقيقة نظرات الحيرة في أعينهم عندما يسألونني , ألم تتحدث يا دكتور في برامجك التلفزيونية وكتبك ومحاضراتك ودوراتك عن أن تناول الأطعمة القرآنية يعتبر هو الأفضل وأن تناول الطعام الصحي واجتناب المواد الحافظة والكيماوية والهرمونية والتي تغير فيها خلق الله هو أفضل وسيلة للحفاظ على الصحة وتحسنها ؟

أقول لهم نعم هذا صحيح , ولكن علينا هنا أن ننتبه إلى مفاتيح أسس علم التغذية في القرآن الكريم , فالتلفاز ووسائل الإعلام وكثير من الأطباء الذي يظهرون على الشاشات يتناولون أنواع الأطعمة وما تحتويه من تركيبات خلقها الله وما فيها من خصائص وفوائد وصحة لجسم الإنسان , وهذا جل ما يركز عليه الطب الحديث وحتى أنواع الطب الأخرى المختلفة , غير أنني أقول بأن نظام الغذاء الميزان وأسس علم التغذية في القرآن متفوق على هذه الأفكار بشكل متقدم جدًا وكبير جدًا بفضل الله تعالى , لا لشيء إلا لأنه نظام قرآني , ولأن الإنسان مهما بحث لوحده وتعمق في الأبحاث والدراسات , فكل ما يصل له بدون هداية الله سبحانه وتعالى قليل ومحدود « وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلًا « (٨٥) الإسراء , أما ما وضع الله سبحانه وتعالى من علمه في القرآن الكريم فهو الحق المطلق الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه « وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ (٤١) لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِن بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ (٤٢) فصلت , والذي يقول فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم أننا إذا اتبعناه بقدراتنا الإنسانية المحدودة ما دمنا نتحرى الدقة والإخلاص ما استطعنا , فإننا لن نضل بعده أبدًا في مجال من مجالات الحياة , بما في ذلك علم التغذية بإذن الله تعالى « عَنْ جَابِر , أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا إِنْ تمسكتم به لن تَضِلُّوا بَعْدَهُ إِنْ اعْتَصَمْتُمْ بِهِ : كِتَابُ اللَّهِ « .إسناده حسن , وحتى نحن في نظام الغذاء الميزان لا ندعي العلم والوصول إلى الكمال أبدًا , فكل ما منّ الله سبحانه وتعالى علينا باكتشافه هو خاضع للبحث والتجريب , ومرتبط بقصورنا وقلة فهمنا وقصر إدراكنا البشري لأسرار القرآن الكريم ومفاتيحه وأبوابه , وكل ما نتحدث به ما هو إلا ما فتح الله سبحانه وتعالى علينا في هذا العلم وأذن بحكمته وتوفيقه سبحانه وتعالى , من أجل هذا نقول أن ما فتح الله سبحانه وتعالى علينا به من فهم لأسس علم التغذية في القرآن الكريم وإصابة ونجاح فهو من عند الله سبحانه وتعالى , وما فهمناه خطأ لمحدودية علمنا البشري وقصورنا وأخطائنا وضعفنا وفسرناه خطأ فهو من عند أنفسنا , غير أننا حاولنا الاجتهاد ما استطعنا , وأنشأنا لذلك فريقًا متكاملاً في كافة علوم القرآن وفي علوم الفلسفة والفكر وعلوم اللغة العربية وعلوم الشريعة والفقه والعلوم الكيميائية والغذائية والبيولوجية والجرثومية والطبية وغيرها , ونحن نعلم أننا لن نتقدم إلا بما أذن الله سبحانه وتعالى لنا وفتح علينا بإذنه ورحمته وتوفيقه وفضله تعالى « مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِن رَّحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِن بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ « (٢) فاطر , ومع ذلك فقد رأينا بعد توفيق من الله سبحانه وتعالى لنا فيما أصبنا فيه , وما هو مثبت ومسجل بالتجربة العلمية العملية أن

ما اكتشفناه بإذن الله من أسس علم التغذية في القرآن الكريم قدم وسيقدم إضافات جديدة ناجحة إلى مناهج الطب العلاجية و الوقائية الأخرى , ذلك لأننا دائمًا نقول للسائلين الذين يستغربون من عدم التحسن بالرغم من تناولهم أنواعا منها جيدة من الأطعمة وبالرغم من تجنبهم الأنواع السيئة و الضارة منها , نقول لهم إن اختياركم للنوع الجيد يعطيكم ٢٥٪ فقط من التحسن , فالطعام حسب أسس علم التغذية في القرآن الكريم ليس نوعًا فقط , فهذه الأنواع الجيدة الرائعة تساهم في تحسن مرضكم بشكل عام بنسبة ٢٥ ٪ وسطيًا (طبعًا قد تقل هذه النسبة أو تزداد قليلًا حسب آلية المرض ومفتاحه) , ونقول لهم أنكم نسيتم أن هناك مقدارًا أيضًا للطعام يقول فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم « عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِ يكَربَ . قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : « مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ . فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ . فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ « , رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح , ويقول الله سبحانه وتعالى في المقدار أيضًا « وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « (٣١) الأعراف , ونقول لهم أيضًا إن هناك حدودًا أخرى للطعام منها توقيت تناول الطعام الذي يقول الله سبحانه وتعالى في الوقت المثالي فيه « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « (٣١) الأعراف , فقد ربط الله تعالى الأكل والشرب بأوقات الصلاة المرتبطة بأوقات حركة الشمس بشكل دقيق ومحكم جدًا « إِنَّ الصَّلاَةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا « (١٠٣) النساء , وجعلنا الله سبحانه وتعالى مرتبطين بالصلاة مع سنة كونية هي دوران الأرض حول محورها , وجعل طعامنا أيضًا مرتبطًا بقانون الدوران الإهليلجي الذي تخضع له كل المخلوقات في السماوات والأرض « وَلَهُ أَسْلَمَ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ» (٨٣) آل عمران , ولم يخالف هذا القانون وهذه السنة في غذائه وتطبيقه إلا الإنسان , من أجل ذلك ذكرنا الله سبحانه وتعالى وأمرنا بتناول الطعام في الوقت المثالي له أي أوقات الصلاة أو أوقات حركة الشمس ثم بمقدار معين (ولا تسرفوا) ثم بكيفية معينة كما رأينا بعض قوانينها في تناول الشراب بعد الأكل في قوله كلوا واشربوا وفي تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية وغيرها من القواعد القرآنية الكثيرة في الكيفية مما لا يتسع المجال لذكرها وذكر تفصيلها وأسرارها وإعجازها الذي منّ الله سبحانه وتعالى علينا باكتشاف كثير من خباياها وأسرارها بفضل الله تعالى , غير أن الموسوعة كاملة ستحتوي على كل هذه المعلومات التي شاء الله سبحانه وتعالى أن يفتحها علينا في كافة جنباتها وأجزائها , كل يأتي في محله وفي مناسبته بإذن الله تعالى



« وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ »

كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبي

ولذلك نقول لكل من يركز على النوع فقط نقول له لقد تجاوزت الحد في طعامك وشرابك , صحيح أنك التزمت بالنوع الجيد , ولكنك لم تلتزم بالمقدار ولا بالتوقيت ولا بالكيفية ولا بالترتيب , وينطبق عليك قول الله تعالى لمن يطغى ويتجاوز الحد « كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى (٨١) وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى (٨٢) طه. ولعل ما أصابك من مرض مزمن لا يتحسن بتحسن نوع الطعام فقط سببه مخالفة حدود الله الأخرى وقوانينه في الغذاء من كم وتوقيت وكيفية وترتيب وهو يدخل في قول الله تعالى « وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ (٣٠) الشورى , وهو كذلك ينطبق على عدد هائل من البشر الذين طغوا في الميزان وفي هذه القوانين على كافة المستويات مما نهانا الله سبحانه وتعالى عن الطغيان فيه في قوله تعالى « وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (٧) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (٨) الرحمن , فكانت النتيجة الحتمية لطغياننا وتجاوزنا الحد هو كثرة الأمراض المزمنة وخلل التوازن في الأجسام , وكثرة ما نعانيه مما اقترفنا على أنفسنا في ذلك « ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (٤١) الروم , فأنا أعتقد أن كثرة هذه الأمراض وظهور أمراض نادرة مزمنة معندة لم نكن نسمع عنها في أسلافنا , إضافة إلى ظهور أمراض مزمنة في أطفالنا لم تكن تظهر في الأطفال أبدًا قبل ثلاثين سنة , مثل الداء السكري مثلاً أعتقد أنه من البعض القليل من إسرافنا في أمرنا يقول سبحانه كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غضبي فقد هَوَى (٨١) طه , وأقول ذلك لأن الله سبحانه وتعالى يشير إلى أن كل ما فينا من مصائب , بما في ذلك مصائب الأمراض الكثيرة والمزمنة والمعندة , قد عفا عن معظمه سبحانه وتعالى وتجاوز عنه , ونحن نجد ذلك في قوله تعالى « ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (٤١) الروم, وكذلك في قوله تعالى أيضًا « « وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ (٣٠) الشورى , لأنه سبحانه وتعالى حليم كريم جواد عفو غفور منعم متفضل متكرم علينا , ولأنه سبحانه وتعالى لو أراد أن يحاسبنا بعدله وواحدة بواحدة لما كسبت أيدينا وخرقنا قوانين الميزان والإسلام في كل شيء لكان العقاب شديدًا ماحقاً مدمرًا , غير أن رحمته سبحانه وتعالى سبقت غضبه « وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِمَا كَسَبُوا مَا تَرَكَ عَلَى ظَهْرِهَا مِن دَابَّةٍ (٤٥) فاطر .







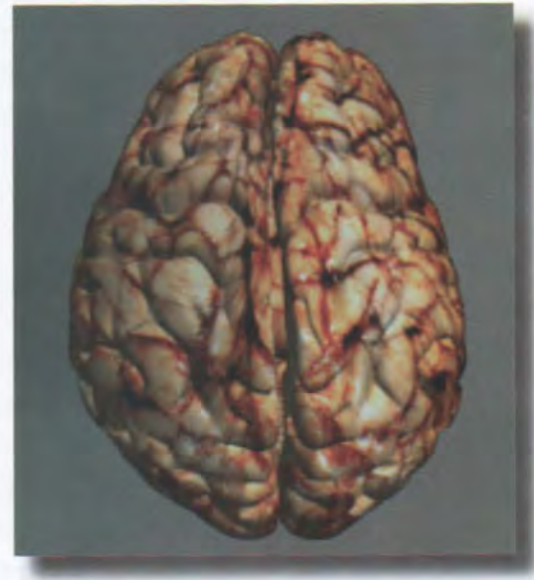
« وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ»

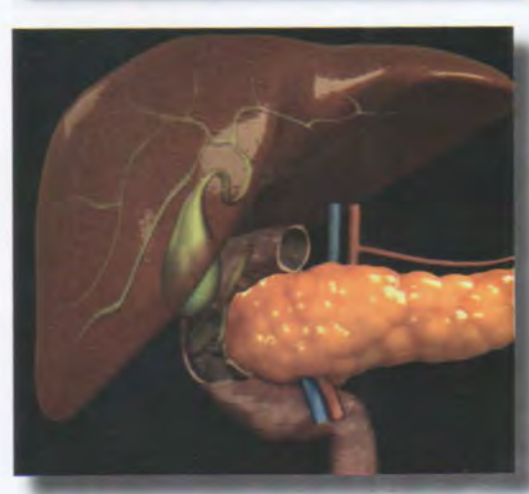
لكل مرض مزمن مفتاح في اسس علم التغذية في القران الكريم (الغذاء الميزان)

أذكر هنا بالرغم من أننا لن نستخدم قوانين الله في الوجود في هذه السلسلة , أي سلسلة الأمراض من موسوعة الغذاء الميزان إلا أننا سنستخدم بإذن الله أسس علم التغذية الأربعة , ولكننا سنشير إلى القوانين وندخل في تفصيل بعضها عند الحاجة لها بإذن الله تعالى .

لربما لاحظ من تابعنا على التلفاز أو من خلال الكتب والمؤلفات , أننا نركز كثيرًا على فهم الآلية المرضية التي يحدث بها المرض أكثر بكثير من التركيز على أعراض المرض أو طريقة تشخيصه , ولربما كان فهمنا للآلية التي يحدث بها المرض والتركيز عليها بفضل الله وتوفيقه هو سر نجاحنا في وضع الحل باستخدام أسس علم التغذية في القرآن الكريم حيث يعمل كل أساس بآلية أو عدة آليات مختلفة , فأنواع الطعام تلعب دورًا في علاج آلية المرض باتباع قانون الزوجية , أما مقدار الطعام الذي ذكره القرآن فيتبع آلية مختلفة تتميز باتباع قانون التوزيع المتجانس وقانون التقدير وكذلك قانون المركزية , أما وقت تناول الطعام المثالي فهو يتبع آلية ثالثة هي آلية قانون الدوران الإهليلجي , أما ترتيب تناول الأطعمة وكيفيته فيتبع قانون المركزية وكذلك قانون الأولويات.

ولما كانت الأمراض سبحان الله تختلف في آليتها وطريقة عملها , فقد كان من المهم جدًا فهم الآلية التي يحدث بها المرض لكي نستطيع أن نضع الحل الأمثل من خلال ترتيب أولوية الاستخدام في أسس علم التغذية في القرآن الكريم.











فهم آلية الأمراض تعتبر مهمة في تطبيق أسس علم التغذية في القرآن الكريم

أطفال لا يعرفون المفاتيح ومثلهم الكبار

لقد كنت أرى وأنا طفل صغير أن بعض الأطفال يدرسون بشكل خاطئ , فقد كانوا لا يدركون أن لكل شيء خلقه الله سبحانه وتعالى مفتاحًا ودليلاً , وكانوا يدرسون الكتاب كأنهم يحفظون في كتاب الله , فقد كانوا يقضون الوقت الطويل في حفظ حروف الجر وحروف العطف, ولم يدركوا أنهم كانوا يضيعون أوقاتهم في أشياء لا تعتبر مركزية وأساسية بالنسبة لدراستهم , وقد كانوا يبذلون مجهودًا جبارًا في ذلك ومع ذلك لم يكونوا يحصلون على أكثر العلامات وأفضلها , وهم لم يكونوا يدركون أيضًا أن هناك كلمات مفتاحية وفقرات مفتاحية في الصفحات التي يدرسونها لو فهموها وعبروا عنها برأيهم ومزجوا فيها خبرتهم وطريقتهم وأسلوبهم لأصبحت هذه الصفحات جزءًا من كيانهم , ولبرعوا في التعبير عنها بأسلوبهم ولحصلوا على أعلى الدرجات لأنهم كانوا مبدعين بذلك ومتفوقين ومتميزين . وهذا ما يحدث في حالة الأمراض , فبالرغم من أنني أطبق في البرنامج الغذائي كل القواعد الغذائية القرآنية وأسسها كاملة بحذافيرها وتفاصيلها , إلا أنني لا أنسى أن أذكر المريض بمفاتيح مرضه , والأسس التي يجب أن يركز عليها بحيث أنه لو ترك كل الأسس فعليه ألا يترك الأسس المفتاحية في علاج مرضه , ولذلك سيرى القارئ الكريم بإذن الله تعالى أنه في كل مرض ستختلف ترتيب الأولويات وترتيب أسس علم التغذية حسب دورها كمفتاح في حل هذا المرض , فبينما تكون الكيفية هي الأولى في علاج القولون العصبي , تكون الأنواع والمقادير هي الثانية أما التوقيت فهو يأتي بالأولوية الأخيرة وهكذا .



الدراسة الصحيحة هي فن اكتشاف مفاتيح الكتاب ،وليس حفظ ما في الكتاب

أولى الأوليات لمرضى القولون , هي كيفية تناول الطعام

والآن بعد أن فهمنا الآليات المختلفة في حدوث الإمساك وتراكم الأحماض عند الشخص الفوسفوري والناجمة عن مزاجه الطعامي المتطرف في الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور وعلى رأسها المشتقات الحيوانية , فلعل هذه هي أهم النصائح التي نقدمها لمرضى الإمساك ومرضى القولون العصبي حسب أسس علم التغذية في القرآن

أولا في كيفية تناول الطعام

أولا : الفواكه قبل المشتقات الحيوانية دائمًا وأبدًا من المفاتيح الهامة في الوقاية والعلاج

تناول الفواكه دائمًا قبل تناول المشتقات الحيوانية أيا كان نوعها سواء أكانت لحم بحر , لحم طير, لحم أحمر, بيض أو حليب ومشتقاته بحيث إن تناول الفواكه يكون مباشرة قبل تناول اللحم وذلك لقول الله تعالى « وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ(٢٠) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (٢١) , الواقعة , وكذلك ورد في سورة الطور « وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (٢٢) , ولاحظوا هنا أن الله يستخدم الواو كحرف عطف بين الفاكهة واللحوم في الآيتين , والواو في اللغة تفيد المعية والترتيب , وهذا يعني أنه لا يوجد أي فترة زمنية بين تناول الفواكه واللحم , ونحن قد اعتمدنا هذا المبدأ القرآني بشكل مباشر خلال فترة عشر سنوات وعلى آلاف من المرضى وقد كانت النتائج رائعة جدًا في ذلك , وأنا لا أنصح بتناول الفواكه قبل ساعتين أو ثلاثة من تناول المشتقات الحيوانية كما تنصح بعض الأنظمة الغذائية لمخالفة ذلك لأسس علم التغذية في القرآن الكريم .

ثانيا : كمية الفواكه متوافقة مع كمية اللحوم

إجعل الفواكه المتناولة دائمًا ذات كمية متناسبة مع كمية المشتقات الحيوانية التي ستأكلها , وهذا يعني أنه إذا كنت ستتناول على سبيل المثال لحمًا مشويًا , فهذا يعني أنك ستأكل كمية كبيرة من اللحم , إذن فعليك أن تسبقها بكمية مماثلة من الفواكه لكي تستطيع العناصر القلوية في الفواكه أن تكون كافية لمعادلة العناصر الحمضية في المشتقات الحيوانية , والعكس صحيح , فإذا كان طعامك على سبيل المثال فيه لحوم قليلة جدًا مثل الكوسا المحشي الذي يحشى بأرز مع لحمة مفرومة فإن كمية اللحوم التي ستتناولها في ذاك اليوم تكون قليلة جدًا , من أجل هذا نقول إن حبة فاكهة واحدة تكون كافية لمعادلة هذه الكمية القليلة , وهكذا .

رابعًا : أحرص على تناول الفاكهة , موزونة كما خلقها الله تعالى

احرص على تناول الفواكه بقشرها إذا كانت من الفاكهة التي تؤكل بقشرها كالتفاح والتين والعنب إلخ, فهذه القشور كما ذكرنا غنية جدًا بالألياف التي تلعب دورًا مميزًا في تنشيط حركة القولون وفي منع جفاف البراز ومنع قساوته وتصلبه ومنع حدوث البواسير والشق الشرجي , وهذا في الحقيقة أيضًا من مبادئ أسس علم التغذية في القرآن الكريم , فهذه القشرة جزء من توازن الثمرة التي خلقها الله سبحانه وتعالى فيها , فقشر التفاح وقشر الأجاص وقشر الخوخ وقشر الدراق غني بهذه الألياف وهو يكمل الثمرة بأليافه التي يحملها وفوائده الصحية الممتازة الواقية من سرطان القولون والإمساك ومشاكل القولون العصبي , وهذا يذكرنا بقول الله سبحانه وتعالى « وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ (١٩) الحجر , ولذلك فنحن نعتقد في مركز أبحاثنا في الغذاء الميزان أن حبة الثمار قد خلقها الله سبحانه وتعالى بهذا الشكل موزونة بكل مكوناتها وعناصرها وقشرها وبذرتها وأليافها وكربوهيدراتها وبروتيناتها وكل ما وضع فيها , وأي محاولة لإزالة جزء منها مثل إزالة القشر والتخلص منه ينقص من توازنها , ولذلك كنا حريصين في نظام الغذاء الميزان على تقديم الطعام بصورته الكاملة وألا نعرضه للحرارة ما استطعنا لكي لا نخرب المواد الذوابة في الماء الموجودة فيه والتي أثبتت الدراسات أن الحرارة تخرب كافة المواد الذوا بة في الماء مثل الفيتامينات الموجودة في الفواكه مثل فيتامين ج , ومجموعة فيتامين ب بأنواعها , وألا نعرض الطعام لأي عملية تغير من تركيبه أو صورته الموزونة التي خلقها الله سبحانه وتعالى عليها .

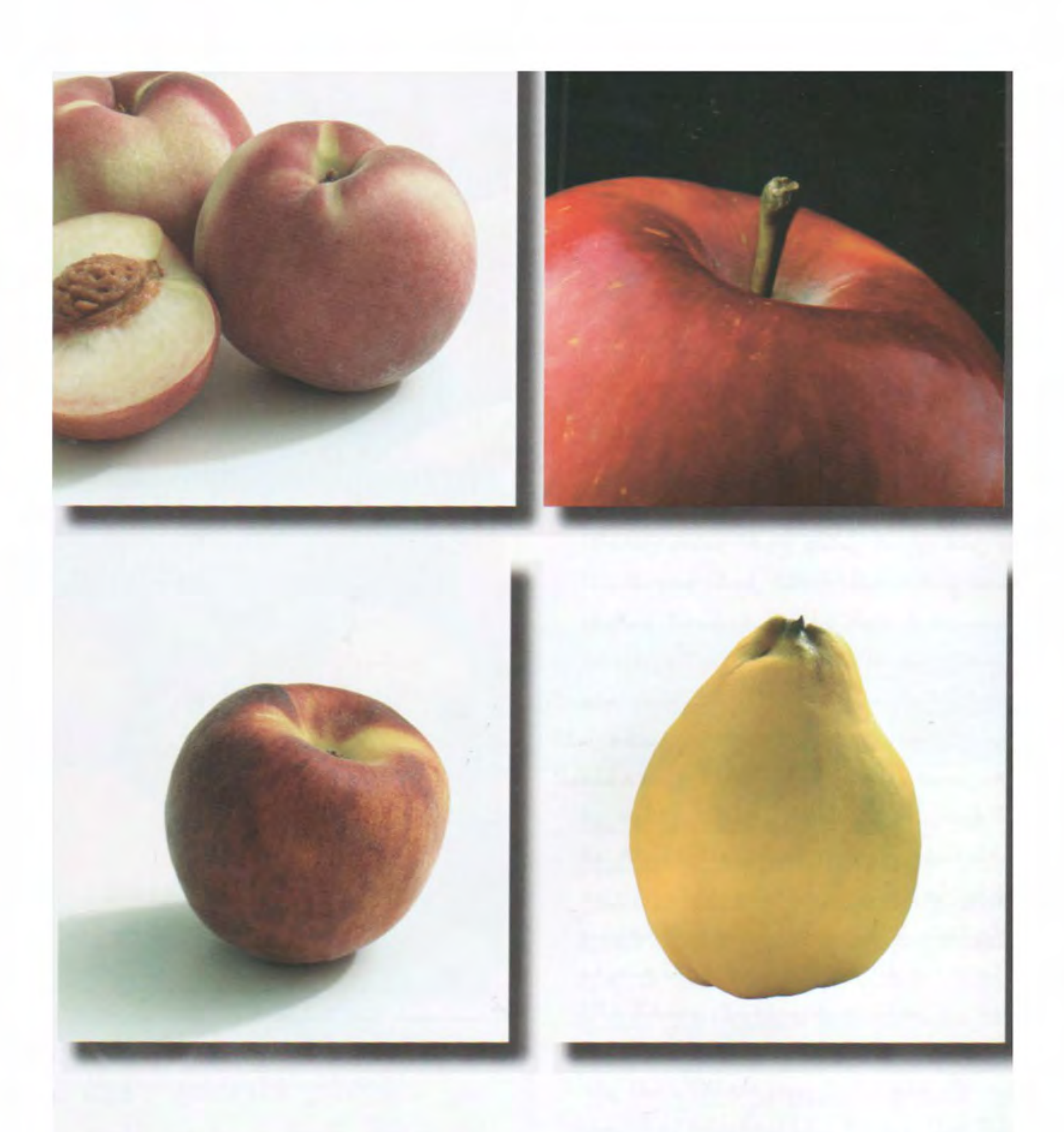




احرص على تناول الفواكة قبل المشتقات الحيوانية وبكمية مناسبة معها

ثالثا : لمريض القولون نقول : تذكر دائمًا أن تكون نباتيًا في الليل

احرص على ألا تتناول مشتقات حيوانية بعد صلاة المغرب أبدًا حتى ولو كانت حليبًا أو لبنًا أو جبنا أو لبنة أو غيرها من المشتقات الحيوانية , وقد مر علينا تفصيل ذلك في هذا الفصل .



وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ

الفصل الثالث في نقاط موجزة

١. أسس علم التغذية في القرآن تضع قواعد في أنواع الطعام المستخدم وكميته وترتيب دخوله للجسم والأوقات المثالية لتناوله .

٢. أحياناً تكون أنواع الطعام هي الأهم في علاج المرض ولكن في أحيان أخرى تكون الأولوية لترتيب دخول الطعام و أحيانًا يكون توقيت دخول الطعام هو الأهم في علاج هذا المرض أو ذلك حسب الآلية التي يحدث بها المرض وأولوية استخدام القاعدة القرآنية الأنسب لعلاج المرض حسب آليته .

٣. الطب الحديث لا يفهم الأمراض بنفس الطريقة التي يفهمها نظام الغذاء الميزان بقوانينه ولذلك تفوق الغذاء الميزان في علاج كثير من الأمراض والتخفيف منها على الطب الحديث. ولعل هذا هو سر شهرته بفضل الله تعالى .

٤. تحدث الأمراض بسبب مخالفة قوانين الله في التغذية والزراعة وطغيان الإنسان في تناول الطعام في نوعه أو كمه أو كيفية دخوله للجسم أو توقيت دخوله .

٥. حتى لو لم نستطع تطبيق نظام الغذاء الميزان كاملاً , فهناك مفاتيح مهمة في التوقيت والكمية والنوعية والترتيب تعتبر مهمة جدًا إذا فهمناها في الوقاية من أمراضنا وتحسين أعراضها بشكل مذهل , وذلك من دون التطبيق الكامل لنظام الغذاء الميزان.

٦. ترتيب تناول الأطعمة هو الأهم في علاج القولون العصبي والوقاية منه , وأهم قاعدة تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية بحيث تكون كمية الفواكه متناسبة مع حجم اللحوم المتناولة , ويكون هذا في النهار لأنه في الليل وحسب قاعدة الغذاء الميزان لا يجوز تناول المشتقات الحيوانية ليلاً .

الفصل الرابع

علاج الإمساك في القولون العصبي وفقا لأساسي الأنواع القرآنية والمقادير القرآنية من أسس علم التغذية في القرآن الكريم

الأنواع القرآنية المثالية من الأطعمة في القولون العصبي

رأينا في الفصل السابق كيف أن ترتيب دخول الطعام إلى الجسم يعتبر مثاليًا في التخلص من الأحماض التي تتراكم في القولون وتسبب تثبيطه وكسل حركته وبطء عمله مما يسبب الإمساك , ويعتبر تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية بكمية متناسبة مع كميتها وبقشورها من أهم الكيفيات في مساعدة المريض الذي يعاني من الإمساك عند إصابته بالقولون العصبي بإذن الله تعالى .

غير أن الأساس الثاني والذي يعتبر في الأولوية التالية لعلاج الإمساك المعند سواء أكان لوحده أو لمريض القولون العصبي هو اختيار الأنواع الطعامية و الشرابية التي ذكرها القرآن الكريم بالاسم , والتي نعتقد أنها هي الأفضل من كل الأطعمة , لأن الأبحاث العلمية تؤكد أفضليتها , فكتاب unofficial guide for alternative medicine , يصنف بشكل رائع جدًا نجوم التغذية العشرة أي أفضل عشرة أغذية في العالم تم تصنيفها بناءً على كثرة فوائدها لجسم الإنسان وما أثبتته الأبحاث عنها , وبالرغم من أن الكتاب هو كتاب غربي وليس له علاقة بأي دين من الأديان إنما هو كتاب علمي بحت , نفاجأ بأن معظم هذه الأغذية التي ذكرها هذا الكتاب مذكورة في القرآن الكريم , وهذا من إعجاز القرآن الكريم , إضافة إلى ذلك فحجم الدراسات التي وجدناها على كل نوع من الأنواع التي ذكرها القرآن وفوائدها للجسم ولصحة الإنسان , تجعلنا نعتقد حقيقة بأن هذه الأطعمة هي أفضل الأطعمة والأشربة على الإطلاق . من أجل هذا ذكرها الله سبحانه وتعالى بالاسم في القرآن الكريم , فمن بين ٨٨٠ ألف صنف من طعام وشراب وغذاء وأعشاب مصنفة لدى منظمة الصحة العالمية , يتنزل القرآن بثلاثين صنفًا منها فقط ليذكرها بالاسم في القرآن الكريم , ويشير القرآن الكريم إلى علوها وتفوقها وأفضليتها عن سائر الأطعمة بقوله سبحانه وتعالى « وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٤) الرعد , ولعل أهم الأنواع التي ذكرها القرآن الكريم والتي تعتبر رائعة جدًا في مساعدة مريض الإمساك في القولون العصبي هي الأنواع التالية:

أولا : تمر النخيل , أفضل نوع وأدق مقدار

أولا : التمر : ننصح كل مريض إمساك أن يتصبح بسبع تمرات وذلك لقول رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ « رواه البخاري , وإذا كان الإمساك شديدًا ننصح أيضًا من هو مصاب بالإمساك الشديد والمزمن أن يتناول ٧ تمرات مساءً أيضًا وذلك لحديث فُلَيْحٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ يَعْنِي ابْنَ مَعْمَرٍ قَالَ حَدَّثَ عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عُمَرَ بْنَ عَبْدِ الْعَزِيزِ وَهُوَ أَمِيرٌ عَلَى الْمَدِينَةِ أَنَّ سَعْدًا قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ مِنْ بَيْنَ لَابَتَيْ الْمَدِينَةِ عَلَى الرِّيقِ لَمْ يَضُرَّهُ يَوْمَهُ ذَلِكَ شَيْءٌ حَتَّى يُمْسِيَ قَالَ فُلَيْحٌ وَأَظُنُّهُ قَالَ وَإِنْ أَكَلَهَا حِينَ يُمْسِي لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ حَتَّى يُصْبِحَ فَقَالَ عُمَرُ انْظُرْ يَا عَامِرُ مَا تُحَدِّثُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَشْهَدُ مَا كَذَبْتُ عَلَى سَعْدٍ وَمَا كَذَبَ سَعْدٌ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رواه أحمد . وفي الحقيقة إن مقدار ٧ تمرات أو ١٤ تمرة يعتبر غنيًا جدًا بالألياف ومثاليًا في إعطاء الكمية الكافية المثالية من الألياف التي تساهم في القضاء على الإمساك بإذن الله تعالى , فالدراسات تشير إلى غنى التمر بأنواع مختلفة من الألياف غير الذوابة في الماء وأهمها السيليولوز والهيمي سليولوز واللغنين . وقد رأينا ما لهذه الألياف من دور عظيم في منع الإمساك وذلك بما تولده من ضغط أسموزي يجعل البراز طريا لينا ويمنع عنه الجفاف والأذى .

تمر النخيل يأتي من الشجرة المباركة التي فيها شفاء للناس

لقد تواترت الأحاديث الكثيرة التي تشير إلى أن النخلة هي شجرة مباركة , وأن فيها وفي ثمرها شفاء للناس ومن أدواء كثيرة بإذن الله سبحانه وتعالى منها السم والسحر والقولون العصبي , فعن عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . قَالَ : " إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً أَوْ إِنَّهَا تِرْيَاقٌ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ . والعالية التي وردت في الحديث هي منطقة في المدينة المنورة لا زالت موجودة حتى اليوم وتمرها مشهور بتمر العالية , وفي الحديث الثاني عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّه عَنْهُ . قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « أَكْلُ التَّمْرِ أَمَانٌ مِنَ الْقَوْلَنْجِ « , إسناده ضعيف , نحن نأخذ بهذا الحديث لأنه ليس في العقائد ولا العبادات ولا حتى في فضائل الأخلاق إنما هو في العادات كما أنه لا ينافي نص آية ولا حديث آخر صحيح , وهو لا ينافي العلم أيضًا فنأخذه للاستئناس به , وأضف إلى ذلك أن التمر يعتبر من شجرة مباركة هي النخلة , وتناوله فيه البركة , للتفصيل في مفهوم البركة راجع كتابنا زيت الزيتون طعام ودواء وبركة وشفاء , وتأملوا معي هذا الحديث الذي يصف بركة النخلة « عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْن عُمَرَ رَضِيَ اللَّه عَنْهُمَا قَالَ: بَيْنَا نَحْنُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جُلُوسٌ إذ أُتِيَ بِجُمَّارِ نَخْلَةٍ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ الشَّجَرِ لَمَا بَرَكَتُهُ كَبَرَكَةِ الْمُسْلِم فَظَنَنْتُ أَنَّهُ يَعْنِي النَّخْلَةَ فَأَرَدْتُ أَنْ أَقُولَ هِيَ النَّخْلَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ثُمَّ الْتَفَتُّ فَإِذَا أَنَا عَاشِرُ عَشَرَةٍ أَنَا أَحْدَثُهُمْ فَسَكَتُّ , فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هِيَ النَّخْلَةُ « رواه البخاري



٧تمرات في الصباح وأخرى في المساء هي أفضل ما يساعد في حالات الإمساك

التمر من أفضل الفواكه الخاصة التي تعادل حموضة المشتقات الحيوانية

إضافة إلى ذلك فالتمر غني جدًا بعنصر البوتاسيوم , هذا العنصر الذي يسمى في الكيمياء العنصر القلوي , ذلك لأن المركبات القلوية في الجسم تعتبر غير ثابتة وتتفكك بسرعة مثل مركب البيكربونات ولا تثبت حتى ترتبط مع عنصر البوتاسيوم القلوي ولذلك كان دخول البوتاسيوم مع التمر يعتبر رائعًا جدًا بإذن الله تعالى في إحداث قلوية رائعة في الدم وخصوصًا قبل تناول الطعام الغني بالمشتقات الحيوانية وذلك لأن التمر يعتبر من أغنى الفواكه على الإطلاق بالبوتاسيوم هو والبرتقال والموز , غير أن التمر يتميز أيضًا بغناه الشديد بالألياف أكثر من الموز والبرتقال وهذا يجعل له ميزة أخرى عنهما .



النخلة هي الشجرة الطيبة المباركة والتي فيها شفاء للناس

التمر فيه كل عناصر جسم الإنسان الأساسية الأولى

كما أن التمر بالتحليل التركيبي يحتوي على كل العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان , فهو يحتوي على كافة أنواع الكربوهيدرات من سكاكر أحادية وثنائية وبسيطة ومعقدة وألياف بأنواعها , كما أنه يحتوي على كافة الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يستطيع جسم الإنسان أن يصنعها إنما يحصل عليها جاهزة , وهو كذلك يحتوي على ثلاثة وعشرين حمضًا أمينيًا علمًا بأن جسم الإنسان يحتاج إلى عشرين حمض أميني فقط , وعلينا ألا ننسى بأن التمر يحتوي على كمية هائلة من العناصر فهو منجم من المعادن بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى , ولعل هذا ما يفسر حديث رسول الله صلى الله عليو وسلم وقد ورد في الحديث عَنْ عَلِيٍّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « أَكْرِمُوا عَمَّتَكُمُ النَّخْلَةَ ، فَإِنَّهَا خُلِقَتْ مِنَ الطِّينِ الَّذِي خُلِقَ مِنْهُ آدَمُ ، وَلَيْسَ مِنَ الشَّجَرِ شَيْءٌ يُلَقَّحُ غَيْرُهَا « . رواه أبو يعلي , وفي الحقيقة إن تميز التمر والنخلة في تركيبها الغني بالألياف والغني بالبوتاسيوم إضافة إلى بركتها وقرب تركيبها من عناصر جسم الإنسان جعلتنا نتخذها كأفضل علاج للإمساك بإذن الله وقد أثبتت دراستنا جدواها العظيمة في علاج ذلك.



أكرموا عمتكم النخلة ,فإنها خلقت من الطين الذي خلق منه آدم

تمر النخلة نوع خاص من الفواكه عند الله تعالى

ولكل هذه المميزات والخصائص المميزة في النخلة والتمر اعتبرها الله سبحانه وتعالى نوعًا خاصًا من الفواكه وليس كسائر الفواكه , ونحن نجد ذلك في قوله سبحانه وتعالى « فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ (٦٨) الرحمن , فبالرغم من أن النخل من الفاكهة إلا أن الله سبحانه وتعالى يعطفه على الفاكهة , وقد جعلت هذه الآية بعض العلماء يصنفون التمر والنخل بأنه ليس من الفواكه بسبب

هذه الآية , غير أن بعض المفسرين ذكروا أن النخل وما يثمره هو نوع خاص ومميز عند الله من الفواكه من أجل هذا عطف الله سبحانه وتعالى النخل على كافة أنواع الفواكه وهذا يسمونه في اللغة تخصيص , فالتمرعند الله نوع خاص من الفواكه , وهذا يشبه قوله تعالى « مَن كَانَ عَدُوًّا لِّلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِّلْكَافِرِينَ « (٩٨) البقرة , فبالرغم من أن جبريل وميكال من الملائكة فقد عطفهم الله على الملائكة ليشير لنا أنهما ملكان خاصان عند الله تعالى رضي الله عنهما وهذا أسلوب معروف في اللغة العربية ألا وهو التخصيص لتفضيل مخلوق عن سائر أنواعه من المخلوقات كما رأينا في الآيتين السابقتين . ولذلك فنحن نرى أن الله سبحانه وتعالى قد جعل النخلة وثمرها التمر بتخصيصها في هذه الآية نوعًا مميزًا من الفواكه عنده سبحانه وتعالى , ولعلنا نفهم هذا أوضح في قوله سبحانه وتعالى في سورة الرعد أنه تعالى خلق كل هذه الأطعمة و الثمار والفواكه للإنسان وجعلها تسقى بماء واحد ولكنه سبحانه قد فضل بعضها على بعض في الأكل « وَفِي الْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ « (٤) الرعد



يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

ثانيا : من أنواع الأطعمة القرآنية المثالية في مساعدة مريض الإمساك , التين المبارك

ومثل التمر أيضًا هناك فواكه غنية بالألياف والبوتاسيوم وتقوم بآليات رائعة في علاج الإمساك والوقاية منه بإذن الله تعالى , من ذلك ثمرة التين , فنحن ننصح بتناول التين ونفضل التين الطازج ولكن إذا لم يكن موسم التين فننصح بتناول التين المجفف , وفي الحقيقة إن هذه ميزة في أطعمة القرآن كنت قد تحدثت فيها سابقًا , فالمتأمل لكافة أطعمة القرآن الكريم يجد أنها من الأنواع التي تبقى سنة كاملة دون أن تفسد أو أن تخرب فالبلح يتحول لتمر ويبقى عامًا كاملًا صالحًا وكذلك العنب يتحول إلى الزبيب والتين يتحول للتين المجفف ويبقى عامًا كاملًا وكذلك الرمان يجفف فتفتحه بعد عام فتجد حبيباته مازالت طازجة , وكذلك الزيتون لا يفسد و الزيت والعسل كذلك لا يفسد ولا يخرب , واللبن يتحول إلى الأقط الذي لا يفسد واللحم يتحول إلى القديد بطريقة بسيطة والزنجبيل يجفف ويبقى طوال العام وكذلك الكافور و الخل . وهكذا فالمتأمل لكل طعام ورد ذكره في القرآن يجد أنه يبقى عامًا كاملًا دون أن يفسد , ومن ذلك التين المجفف , وعلينا أن نلاحظ أيضًا أن التين يشبه التمر بشكل كبير فهو غني جدًا بالألياف بشكل مذهل وبكافة الأنواع ولعل أهم أنواع الألياف التي تم اكتشافها في التين هي ألياف البكتين , وألياف الميوسين , والجدير بالذكر أن هذه الألياف لا تعمل مثل ألياف التمر غير الذوابة في الماء , نظرًا لأن الألياف الموجودة في التين هي من النوع الذواب في الماء , و يساعد على تشكل طبقة جيلاتينة مزلقة باستخدام التين على جدار القولون الداخلي مما يساعد في انزلاق الفضلات الجافة دون أن تخرش القولون أو تسبب فيه السرطان أو غيرها من المشاكل

وفي الحقيقة إن طريقة عمل الألياف الموجودة في التمر مع طريقة عمل الألياف الموجودة في التين يتكاملان مع بعضهما بعضاً , مما يمنع الإمساك بشكل رائع ويقلل من احتماله باستخدام هاتين الثمرتين العملاقتين , كما أن التين غني جدًا بالبوتاسيوم وخصوصًا التين الأسود منه الذي يلعب دورًا هامًا في إحداث قلوية رائعة في جدار القولون ويقلل من حموضته ومن ثم فهو ينشط القولون ويمنع تثبيطه بشكل رائع مما ينشط القولون ويمنع الإمساك ويحسن أعراضًا كثيرة عند مريض القولون .



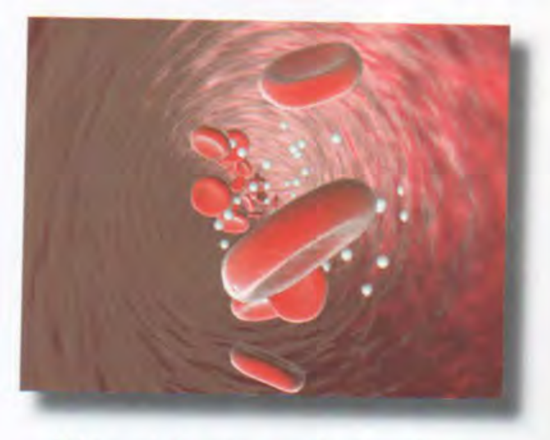
من أروع الفواكه التي تساعد في الإمساك بإذن الله

نقص الحديد , السيف الخفي في معاناة مريض القولون العصبي

وفي الحقيقة إن جمع التمر مع التين في خلال اليوم بتناول ٧ تمرات كما ذكرنا وتناول بضع حبات من التين يعتبر رائعًا جدًا في كثير من الجوانب , فإضافة نوع ألياف كل منهما إلى الآخر تكملان بعضهما بعضاً فألياف التمر غير الذوابة في الماء كما رأينا تجعل البراز لينًا

أما ألياف التين الذوابة في الماء فتشكل طبقة مزلقة على جدار القولون. وكلا الثمرتين غنيتان بالحديد , وهذه نقطة هامة جدًا , وقد يسأل بعضهم ما أهمية وجود الحديد من مصدر طبيعي في علاج القولون العصبي ؟ أقول لقد لاحظت حقيقة أن الإعياء عند مريض القولون العصبي لا يحدث في القولون فقط , فتراكم الأحماض يحدث في كل الأمعاء سواء أكانت الأمعاء الدقيقة أم الغليظة , وعلينا ألا ننسى أن هذه الأحماض الناجمة عن المزاج الطعامي الفوسفوري الميال لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور والمشتقات الحيوانية , إضافة إلى أنها تثبط القولون وتسبب فيه الإمساك والكسل فهي أيضًا تثبط الأمعاء الدقيقة وتثبط وظائفها وتعيقها , ولعل أهم وظيفة من وظائف الأمعاء الدقيقة هي الامتصاص , ولذلك فقد لفت انتباهي خلال فترة ممارستي للطب في مركزنا وعند عدد هائل من مرضى القولون العصبي حدوث سوء الامتصاص ونزول الوزن بشكل ملحوظ عند هؤلاء المرضى , وبالرغم من نزول الوزن عند مريض القولون نلاحظ حدوث انتفاخ قولونه وانتفاخ بطنه بسبب هذا الانتفاخ القولوني بالرغم من نزول وزنه , وما ذلك إلا لتأثر الأمعاء الدقيقة سلبًا بهذه الأحماض ونقصان امتصاصها للعناصر . ويزيد الطين بله في مثل هذه الحالة نقص امتصاص الحديد , هذا العنصر العظيم الذي يؤدي نقصه حقيقة إلى حدوث فقر الدم والتعب والإعياء والإرهاق والإجهاد , وهذا ما يعاني منه مريض القولون العصبي أصلاً , ولذلك أقول لكل مريض يعاني من مرض القولون العصبي : انتبه إلى شعرك وإلى وزنك وإلى زوايا الفم عندك , فإذا لاحظت تساقطًا في الشعر ونزولاً في الوزن والتهابًا في زوايا الفم عندك أو توقفًا في اللقمة في المريء وعدم تقدمها في معظم الأحيان , وإذا لاحظت زيادة في الاكتئاب والتعب والإرهاق والإجهاد , فاعلم أن الأمعاء الدقيقة قد بدأت تتأثر كما تأثرت الأمعاء الغليظة من قبل , واعلم أن الأمعاء الدقيقة قد أصبحت ضعيفة

في الامتصاص , وأعلم أنك تعاني من أعراض نقص الحديد الشديدة , وإنني هنا أنصحك بضرورة عمل فحص حديد الدم أو ما يعرف باسم الفرتين بشكل سريع وإذا كان أحدهما أو كلاهما ناقصًا فهذا يشير إلى نقص الحديد الناجم عن تراكم الأحماض في الأمعاء الدقيقة وتثبيط وظيفتها الامتصاصية فكل هذه الأعراض السابق ذكرها هي ناجمة عن نقص الحديد والذي من أعراضه أيضًا الاكتئاب والهم والغم والحزن والقلق و الوسواس , وهذا يزيد أعراض القولون العصبي سوءًا , وإذا اكتشفت أن هناك نقصًا في الحديد لديك في الدم (ملاحظة : أنا أصر على فحص حديد الدم تحديدًا أو الفرتين وليس قوة الدم فكثير من الأحيان تكون قوة الدم ضمن الطبيعي ومع ذلك نجد أن الحديد يكون منخفضًا بشكل شديد جدًا) فإليك بعض النصائح التي تساعد بشكل رائع بإذن الله سبحانه وتعالى في تحسن الامتصاص في الأمعاء , وكذلك امتصاص عنصر الحديد وعديد من العناصر الأخرى , وإضافة إلى ذلك فهذه النصائح تساهم وبشكل مذهل في التخلص من تراكم الأحماض في القولون وزوال الإمساك وبقية أعراض القولون العصبي إضافة إلى زوال الاكتئاب والهم والغم والحزن المرافق .



نقص الحديد في الدم سيف حاد في معاناة المريض في القولون العصبي

أسرار جمع التمر مع التين في يوم واحد لمريض يعاني من الإمساك والقولون العصبي

لا تنس تناول التين والتمر يوميًا فأنا أعتبر هذه نصيحة مهمة جدًا لكل مريض يعاني من القولون العصبي والإمساك المزمن مع القولون أيضًا , فهما إضافة إلى تكامل أليافهما الذوابة في الماء وغير الذوابة فيه كما رأينا , فهما كلاهما أي التمر والتين غنيان بعنصر الحديد الذي أصبح ناقصًا عندكم , وليس هذا فقط فالتين والتمر غنيان أيضًا بعنصر الكالسيوم الرائع وهو ما ينقص امتصاصه أيضًا عند ضعف امتصاص الأمعاء الدقيقة فنكون بذلك قد ضربنا ثلاثة عصافير بحجر , زوال الإمساك , وارتفاع الحديد , و ارتفاع الكالسيوم في الدم من مصادر طبيعية , وإضافة إلى ذلك فالتمر والتين غنيان جدًا بالكربوهيدرات والسعرات الحرارية فهما يعطيان الطاقة العظيمة والتي تكون عادة ناقصة ومرهقة عند مريض القولون العصبي , كما أنهما يساهمان بشكل مذهل في زيادة الوزن , وقد وجد أن جمع التين مع حليب الماعز الطبيعي يؤدي إلى زيادة مذهلة في الوزن وتحسين في الامتصاص (ذلك لمن كان يعاني من نقصان في الوزن بسبب سوء الامتصاص) كما أنه يعمل على تنظيف الأمعاء بشكل مذهل وهذا ما يحتاجه مريض القولون العصبي لتنظيف أمعائه من السموم ومن ثم تنظيف كل جسمه منها , وقد وجد أن تناول التين مع حليب الماعز يساهم في علاج التهاب المفاصل بشكل رائع جدًا أيضًا , ولذلك نقول لكل من يعاني من القولون العصبي مع التهاب المفاصل لا تنس استخدام التين مع حليب الماعز فهو رائع جدًا بالنسبة لك وعلى عدة مستويات بإذن الله تعالى .

أسرار جمع التمر مع حليب الماعز لمريض القولون العصبي

ومثل التين مع حليب الماعز يأتي أيضًا التمر مع حليب الماعز , فهو يؤثر تأثيرًا عظيمًا مثل التين بل وأفضل منه عندما يجمع مع حليب الماعز , في زيادة الوزن وفي تزويد الجسم بالسعرات الحرارية التي تعطي الطاقة والهمة والنشاط بدلاً من الخمول والتعب والكسل والإرهاق والإجهاد الذي يعاني منه مريض القولون العصبي , وقد جمع القرآن الكريم بين الحليب والتمر في الآية الكريمة حيث سأضع خطًا تحت الحليب والتمر وكيف جُمعا في آيتين متتاليتين في القرآن الكريم في سورة النحل « وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِلشَّارِبِينَ (٦٦) وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٦٧) النحل , وقد ورد في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يجمع التمر باللبن (أي الحليب ويسميهما الأطيبين , فعن إِسْمَاعِيلَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ دَخَلْتُ عَلَى رَجُلٍ وَهُوَ يَتَمَجَّعُ لَبَنًا بِتَمْرٍ فَقَالَ ادْنُ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَمَّاهُمَا الأَطْيَبَيْنِ» رواه أحمد وقال حديث حسن صحيح

وللتمر واللبن بركة مضاعفة دل عليها القرآن والسنة الشريفة

فإضافة إلى فوائد التمر العظيمة والتي لا تعد ولا تحصى عند جمعهما مع بعضها بعضًا وخاصة في معالجة الإمساك والتزويد بالطاقة والتأثير المضاد للاكتئاب وفي زيادة الحديد وفي زيادة الامتصاص وفي زيادة الوزن أيضًا , فإن جمع التمر مع الحليب فيه بركة عظيمة فالتمر كما رأينا من شجرة مباركة « عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ بَيْنَا نَحْنُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جُلُوسٌ إِذَا أُتِيَ بِجُمَّارِ نَخْلَةٍ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ لَمَا بَرَكَتُهُ كَبَرَكَةِ الْمُسْلِمِ فَظَنَنْتُ أَنَّهُ يَعْنِي النَّخْلَةَ فَأَرَدْتُ أَنْ أَقُولَ هِيَ النَّخْلَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ثُمَّ الْتَفَتُّ فَإِذَا أَنَا عَاشِرُ عَشَرَةٍ أَنَا أَحْدَثُهُمْ فَسَكَتُّ , فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هِيَ النَّخْلَةُ « رواه البخاري, وكذلك اللبن هو مبارك وهو من أطعمة القرآن المباركة أيضًا وذلك لأحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم فيه فعن أُمِّ سَالِمٍ الرَّاسِبِيَّةِ قَالَتْ سَمِعْتُ عَائِشَةَ تَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أُتِيَ بِلَبَنٍ قَالَ بَرَكَةٌ أَوْ بَرَكَتَانِ « رواه ابن ماجة , وتأملوا دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم للبن بالبركة في هذا الحديث « عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ فَإِنِّي لا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلا اللَّبَنُ» رواه الترمذي . وفي الحقيقة إن مفهوم البركة قد بحثناه بالتفصيل في كتاب زيت الزيتون من الموسوعة في فصل كامل عن معنى البركة وأنواع البركة التي تختص بالأماكن والأزمان والأشخاص والأطعمة , فلمن أراد الاستزادة من هذا الموضوع الرجوع إلى كتاب الزيت طعام ودواء وبركة وشفاء .



بركة مضاعفة عند جمع اللبن بالتمر فاحرصوا عليها

لمن ينزعجون من تناول الحليب من مرضى القولون العصبي , إليكم الحل .

ولكن أود أن أنوه هنا بأن بعض مرضى القولون العصبي ينزعجون من الحليب الذي يسبب لهم النفخة حتى ولو كان مع التين أو مع التمر , ونحن هنا ننصح إما بتناول ملعقة من خل التفاح الطبيعي مخففا مباشرة بعد تناول التين والحليب أو التمر والحليب أو تناول اللبن الرائب المروب (المخمّر) لمدة ٢٤ ساعة , وأنا أستند في ذلك إلى القرآن الكريم , فالقرآن قد ذكر اللبن مرتين , وفي كلتا المرتين نجد أن القرآن لا يذكر اللبن إلا ويذكر وراءه الخل أو شراب يتخمر ولكنه لا يذهب بالعقل ونحن نجد ذلك في الموضع الأول في سورة النحل « « وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِلشَّارِبِينَ (٦٦) وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ " (٦٧) النحل , والسكر هنا في معظم التفاسير هو الخل والله تعالى أعلم , للتفصيل في هذا التفسير أرجو الرجوع إلى الفصل الأول من كتاب الخل فقد فصلت في هذه النقطة تفصيلًا وافيا بفضل الله تعالى , أما الموضع الثاني فهو في سورة محمد إذ يذكر الله تعالى الخمر , خمر الآخرة بعد ذكر اللبن , ونحن نعلم أن الخمر يدخل في عملية التخمر ولكن خمر الآخرة لا يذهب بالعقل « مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاء غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى « (١٥) محمد , وسأشرح بإذن الله سبحانه وتعالى في الجزء الثاني من كتاب القولون أهمية الخل الرائع وخصوصًا الأنواع المختلفة من الخل مثل خل اليانسون وخل الميرمية وخل إكليل الجبل وخل الخزامى وخل الزعتر وخل الزنجبيل وخل البابونج وخل التفاح الطبيعي وأرفق مع ذلك دراسات علمية مفصلة وموثقة (ملاحظة:

الطريقة المثالية لهذه الأنواع من الخل كلها موجودة في موقعنا www.dr-jameel.com



الخل هو الحل لكل من كان الحليب يضايق قولونه العصبي

لكل من يعاني من القولون وسوء الامتصاص , احذر الشاي والبابونج .

من النصائح الأخرى التي أوجهها لمرضى القولون العصبي المصابين بنقص الحديد وسوء الامتصاص كذلك , اجتناب تناول الشاي وكذلك البابونج , فمن أعراض القولون العصبي الإصابة بالانتفاخ والمغص والألم , وقد شاع عند الناس ضرورة تناول البابونج أو الشاي ليسكن الألم وليقلل المغص وليخفف من الغازات والانتفاخ , ونقول هذا صحيح , فكلٌ من الشاي المر أو البابونج شاع استخدامهما في علاج المغص و الانتفاخ والغازات واضطرابات القولون , ولكنهما للأسف يقللان من امتصاص الحديد ويزيدان ضعف الامتصاص في الأمعاء الدقيقة ضعفًا فوق ضعفه , طبعًا ذلك فقط لمن يعاني من سوء الامتصاص مع القولون العصبي , وهذا ما لا نحتاجه عند مريض القولون العصبي , فقد أجريت تجربة عشوائية تمامًا على أطفال بأعمار مختلفة تقارب مدتها الثلاثة أسابيع لمعرفة مدى تأثير الشاي العشبي المستحضر من البابونج وزهر الليمون والمليسة وعرق السوس و الشمار. بعد سبعة

أيام بدا التحسن من المغص عند هؤلاء الأطفال أحسن بكثير في مجموعة الشاي العشبي. وقد كان عدد الذين زال المغص منهم تمامًا أكثر في المجموعة المعالجة , وتوصي ESCOP أيضًا باستخدام البابونج داخليًا لمعالجة غازات الأمعاء : التشنج البسيط , الغازات المعوية وانتفاخ البطن و التجشؤ , مما يؤكد حقيقة على أن البابونج والشاي العشبي لهما دور عظيم في علاج المغص ومشاكل القولون , غير أن الدراسة التالية التي سنراها الآن , تؤكد أنهما يقللان من امتصاص الحديد , ففي دراسة دقيقة على هذا الموضوع تم إجراؤها لمعرفة تأثير الشاي والبابونج على الأمعاء الدقيقة , خفض شاي البابونج امتصاص الحديد بنسبة ٤٧٪ بعد وجبة فيها خبز لمتطوعين شباب. كان التثبيط معتمدًا على الجرعة ومتعلقاً بما تحتويه من الفينولات المتعددة , وفي نفس الدراسة وجد أن امتصاص الحديد باستعمال الشاي الأسود قدانخفض بشكل ملحوظ وكان بنسبة تتراوح بين ٧٩ و ٩٤٪. هذه المعلومة تشير إلى تفاعل محتمل بين البابونج والمواد الغنية بالحديد إذا ما أخذا في نفس الوقت. لأن في فقر الدم والحالات التي تتطلب مواد غنية بالحديد فإنه لا يجب تناول البابونج في نفس الوقت مع الوجبات التي تحتوي على الحديد أو أدوية الحديد , وبالنسبة لنا في نظام الغذاء الميزان لا ننصح باستخدام الشاي أو البابونج في الفترة الأولى لعلاج القولون إلا بشروط معينة .





يساعد البابونج والشاي في تخفيف المغص والإنتفاخ عند مريض القولون العصبي لكنهما يقللان من امتصاص الحديد لغناهما بمادة الغفصات التي تمنع امتصاص الحديد في القولون

متى نستخدم الشاي و البابونج عند مريض القولون العصبي ؟

وقد يسأل البعض لقد رأينا بالفعل أن البابونج يعتبر رائعًا جدًا بإذن الله في التخفيف من كثير من أعراض القولون كما رأينا في الدراسة ولكنك تقول اجتنبوه لأنه يقلل امتصاص الحديد في الأمعاء فما الحل في ذلك ؟

أقول لقد وجد أن الشاي والبابونج يحتويان على مادة العفصات phytate وهي مادة قابضة تزيد من الإمساك أيضًا وهي مادة ترتبط مع الحديد وتمنع امتصاصه , وليس هذا فقط , فقد وجد أن هذه المادة تمنع امتصاص خمسة عناصر أخرى غير الحديد , هي الكالسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والزنك والنحاس , مما يضعف الامتصاص بشكل أكبر وأكبر والذي هو أصلاً ضعيف عند مريض القولون العصبي بسبب تراكم الأحماض في الأمعاء الدقيقة والغليظة , ويزيد كسل القولون كسلاً وبطئاً بسبب وجود هذه المادة القابضة والتي تزيد من أعراض الإمساك , وقد وضع القرآن الكريم الحل أيضًا في نقطة إعجازية رائعة منّ الله علي وعلى المسلمين باكتشافها , وأنا أستخدمها

عند مرضى القولون الذين يحبون تناول الشاي والبابونج وكثير من الأعشاب الأخرى بحيث إنهم عندما يطبقون هذه القاعدة الإعجازية , يستفيدون من الفوائد العظيمة الموجودة في الشاي والبابونج وغيرها وفي نفس الوقت لا يصيبهم أي ضرر من ضررها , مثل نقص امتصاص الحديد والعناصر الأخرى أو حدوث الإمساك , فما هي هذه القاعدة القرآنية الإعجازية المميزة ؟

آية علمية جديدة منّ الله علي وعلى المسلمين باكتشافها : والحب ذو العصف و الريحان , فبأي آلاء ربكما تكذبان ؟

تصنيف القرآن لأطعمته وأشربته العظيمة

تتمثل هذه القاعدة بضرورة تناول ملعقة من القمح المبرعم أو عشبة القمح مباشرة قبل شرب الشاي أو البابونج , محققين بذلك القاعدة القرآنية التي تقول « كلوا واشربوا » فأكل القمح المبرعم هنا أو عشبة القمح يأتي مباشرة قبل شرب البابونج أو الشاي , وقد ذكرنا سابقا بأن القرآن الكريم يجعل من الريحان (وهو كل نبات ذو رائحة عطرة مثل البابونج والشاي والقهوة والزنجبيل والكافور) يجعلها شرابًا وليس طعامًا ونحن نجد ذلك في قوله تعالى في سورة الإنسان إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا (٥) الإنسان , وكذلك قوله تعالى « وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا (١٧) الإنسان , ولاحظوا في كلتا الآيتين استخدام كلمة يشربون ويسقون مع الكافور ومع الزنجبيل على الترتيب , مما يشير إلى أن القرآن الكريم قد صنفهما من نوع الشراب بالرغم من أن الزنجبيل والكافور هما جذور وقوامهما صلب , فليس شرطًا الاعتماد على القوام في القرآن الكريم من أجل التصنيف كطعام أو شراب , بدليل أن الزيت أي زيت الزيتون بالرغم من قوامه السائل إلا أنه يصنف أنه أكل في القرآن الكريم « ونحن نجد ذلك واضحًا في قوله تعالى « وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ (٢٠) المؤمنون , وكذلك نرى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم في الزيت أيضًا فعَنْ أَبِي أَسِيدٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ أخرجه احمد والترمذي والحاكم , ولاحظوا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم استخدم هنا لفظ كلوا الزيت ولم يقل اشربوا الزيت .





الزنجبيل والكافور والأعشاب الريحانيةيعتبرها القرآن من الأشربة وليست من الأطعمة

اكتشاف إنزيم الفايتيز في القمح المبرعم وعشبة القمح

وجوابا على السؤال عن الفائدة من تناول القمح المبرعم أو عشبة القمح قبل تناول الشاي أو البابونج ؟

أقول في الجواب على هذا السؤال إن القمح بشكل عام يحتوي على إنزيم يستطيع أن يفكك مادة العفصات أو ال phytate والموجودة في الشاي والبابونج والتي تمنع امتصاص ٦ عناصر كما رأينا أهمها الحديد , غير أن كمية هذا الإنزيم تكون قليلة جدًا في حبة القمح العادية ويجب على الإنسان أن يتناول كميات هائلة من القمح حتى يستطيع أن يفكك مادة العفصات الموجودة في كوب من الشاي أو كوب من منقوع البابونج , فما الحل الأمثل في حل هذه المشكلة أيضًا ؟ لقد منّ الله سبحانه وتعالى علينا وعلمنا بفضله أن إنزيم ال phytase يزداد إفرازه وبكميات هائلة وعظيمة وكبيرة جدًا , عندما تبدأ حبة القمح بالإنبات والتبرعم ذلك أن هذا الإنزيم الذي يفكك مادة العفصات , يزداد أضعافًا مضاعفة بعملية الإنبات وبشكل عظيم بفضل الله , وقد ذكر الله سبحانه وتعالى كيف تتضاعف الفوائد في حبة القمح عندما تنبت , وكيف يزداد تركيز كل المواد الموجودة في حبة القمح عندما تبدأ بالإنبات أضعافاً مضاعفة , وكيف شبه سبحانه وتعالى , أجر المجاهدين في سبيل الله بأموالهم بهذه الحبة التي تضاعف من تركيز موادها وعلى رأسها الإنزيم المفكك لمادة العفصات , وتأملوا قول الله سبحانه وتعالى في ذلك « مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (٢٦١), وسنتحدث إن شاء الله عن هذه النقطة الإعجازية التي منّ الله علي وعلى المسلمين باكتشافها بالتفصيل في كتاب عشبتي القمح والشعير بإذن الله من سلسلة أطعمة القرآن الكريم من موسوعة الغذاء الميزان .



هذه الحبة عندماتنبت فإنها تصبح غنية بإنزيم الفايتاز الذي يفكك الفايتات الموجودة في الشاي أو البابونج

أسرار الإعجاز القرآني العظيم في الحب ذي العصف والريحان

ونحن نفاجأ هنا بأن القرآن العظيم يذكر في سورة الرحمن , آيتين تجمعان حبوب القمح المنبتة (وتحديدًا المنبتة) والتي تحتوي على إنزيم ال phytase بكمية كبيرة كما ذكرنا سابقا , وهو الإنزيم الذي يفكك مادة العفصات , مع أغنى الأطعمة والأشربة على الإطلاق التي تحتوي هذه العفصات والتي تعتبر خطرة جدًا على امتصاص المعادن الهامة جدًا للجسم , ومنها الحديد وكأن الله سبحانه وتعالى يريد أن يقول لنا إن مادة العفصات خطرة جدًا إذا تم تناولها بشكل كبير لوحدها ودون تفكيكها , فلا تتناولوها إلا ومعها قمح مبرعم أو عشبة القمح الغنيان بالإنزيم الذي يستطيع أن يفكك هذه المادة ويعطيكم كل فوائدها العظيمة والفوسفور الذي اختصه الله سبحانه وتعالى بها , وخلقه بداخلها , وبنفس الوقت فعندما يقوم هذا الإنزيم



بتفكيكها يمنعها من أن تقلل امتصاص العناصر والأملاح الأساسية لجسمكم وبشكل نهائي , وكأن الله سبحانه وتعالى يعلمنا بأن جمع القمح المبرعم والحب المبرعم أو عشبة القمح مع المواد الغنية بالعفصات , يعطينا كل الفوائد الموجودة في العفصات , ويمنع حدوث أي تأثير سلبي لهذه المادة وبشكل نهائي بإذن الله , ولذلك أذكركم بالتالي : ألم نقل بأن الشاي والبابونج وبعض الأعشاب هما من أغنى المواد على الإطلاق بمادة العفصات , وألم نقل أيضًا بأن الله سبحانه وتعالى يسمي الشاي وكل الأعشاب ذات الرائحة العطرة يسميها سبحانه الريحان , إذن فهي من الريحان , وتأملوا بعد ذلك قول الله سبحانه وتعالى « وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٣) الرحمن , والحب ذو العصف هنا يعني الحب في بداية إنباته أي عندما يكون قمحًا مبرعمًا أو عشبة القمح , فقد قال سعيد بن جبير: عصف الزرع أي أول ما ينبت منه (وهذا يعني بداية عملية التنبيت والبرعمة) , والعرب تقول: خرجنا نعصف الزرع إذا قطعوا منه قبل أن يدرك (أي وهو صغير مبرعم لم يعط النضج والثمرة بعد) وكذا في الصحاح: وعصفت الزرع أي جززته قبل أن يدرك (وهو في بداية إنباته وقبل نضجه) . وعن ابن عباس أيضًا: العصف ورق الزرع الأخضر إذا قطع رؤوسه ويبس . نظيره: «فجعلهم كعصف مأكول» (وهو هنا يقصد أيضًا القمح المبرعم والمنبت في بداية حياته) وفي الحقيقة إن كل التفاسير السابقة تتحدث عن عملية الإنبات التي تحدث في الحبوب أو عندما يخرج منها البرعم ويبدأ في النمو



"وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ " فيهما تكامل غذائي في الحصول على فوائد كل منهما بدون أي تأثير جانبي لأي منهما ,فالقمح المبرعم يزيل المركبات التي تمنع امتصاص الحديد في الشاي والبابونج



ما العصف الذي ورد ذكره في الآية الكريمة ؟

وفي الحقيقة إن الأبحاث تشير إلى أن الحبوب وهي ما يمكن أن يكون قد عني في الآية باسم العصف , فالعصف كما ورد لغة هو كل ما تعصف به الريح , ومن ذلك قشور الحبوب أو ما يعرف باسم النخالة التي تكون خفيفة الوزن ورقيقة ويمكن أن تعصف بها الريح بسهولة , وهذا حقيقة من إعجاز القرآن العظيم الذي يذكر كلمة واحدة لها عدة معان وهي تحمل كل هذه المعاني كما استخدمها العرب , فهذا القرآن الكريم قد أنزل بلغة العرب , وتفهم كلماته كما فهمها العرب « قُرآنًا عَرَبِيًّا غَيْرَ ذِي عِوَجٍ لَّعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ « (٢٨) الزمر , فالأبحاث تؤكد غنى قشور الحبوب بالألياف غير الذوابة في الماء مثل السليولوز واللغنين والبكتين , وهي التي تعمل بضغط أسموزي يسحب الماء من جدار القولون إلى تجويفه جاعلاًالبراز ليناً طريًا بدلاً من أن يكون جافاً قاسيًا , وهذا رائع جدًا لمريض القولون الذي يعاني من قولون كسلان بطيء مثبط بتراكم الأحماض فيه والناجم عن المزاج الطعامي المتطرف للشخص الفوسفوري والذي يجعله يكثر من تناول المشتقات الحيوانية التي تولد الأحماض , ولذلك فمن الأشياء الأساسية التي أستخدمها في علاج الإمساك هو نصح المريض بضرورة تناول الخبز الأسمر (خبز القمح) الذي هو خبز كامل مصنوع من قشر القمح ومن لبه , أما خبز النخالة فهو مصنوع فقط من نخالة القمح , أما الخبز الأبيض فهو مصنوع من لب القمح وهو يحتوي في معظمه على نشاء أما فوائده فقليلة جدًا , ذلك لأن قشر القمح وقشر الحبوب بشكل عام هو المكان الذي يحتوي على الفوائد العظيمة الرائعة .

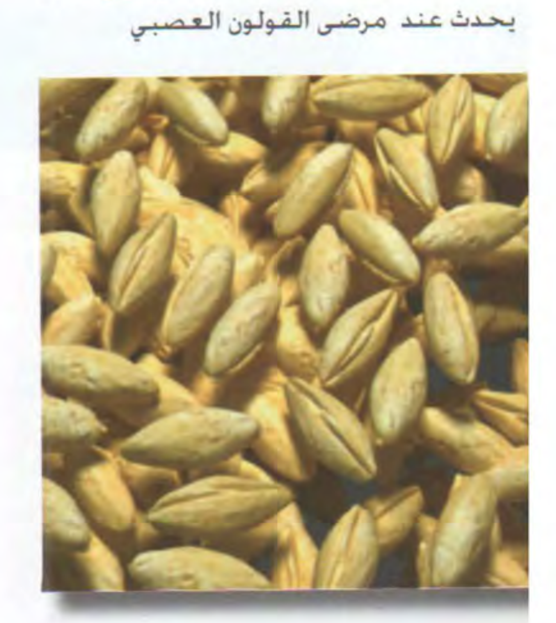
أسرار القمح وخبز القمح في علاج مريض القولون العصبي؟

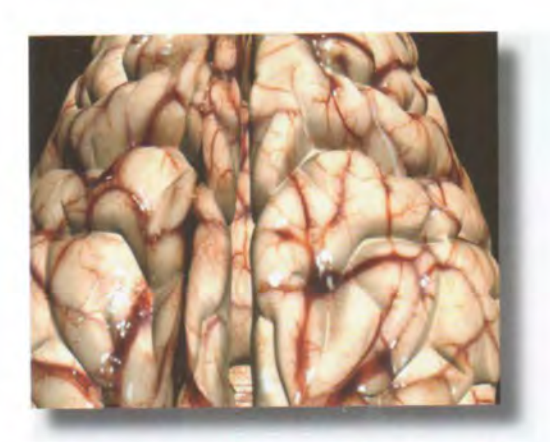
ولن أتحدث عن فوائد كل العناصر الموجودة فيه ففوائدها كاملة قد ذكرناها في كتاب القمح والشعير من سلسلة أطعمة القرآن من موسوعة الغذاء الميزان , ولكننا سنذكر من فوائد هذه العناصر ما يفيد فقط في حالة القولون العصبي لأن فوائدها كاملة تحتاج إلى كتاب مفصل , ولكنني أريد هنا أن أؤكد على الدور الهام للقمح المبرعم وعشبة القمح والخبز الأسمر وقشر القمح والحبوب في إفادة القولون العصبي فإضافة إلى غناها بالألياف الرائعة التي تمنع أعراض الإمساك وإضافة إلى دورها الرائع في تفكيك مادة الفايتات الموجودة في القهوة والشاي والبابونج وإضافة إلى غناها بالبوتاسيوم الذي يعطي قلوية رائعة في الدم تقلل من تراكم الأحماض في القولون ومن كسله وضعف وظائفه فهي تحتوي على سلسلة عظيمة من الفيتامينات والمعادن الرائعة التي تلعب دورًا مفيدًا في علاج كثير من أعراض القولون العصبي الأخرى

فيتامين ب١ في القمح , بطل عظيم متعدد المواهب

ومن الفيتامينات التي تعتبر الحبوب غنية بها , فيتامين الثايمين أو ما يعرف باسم ب ١ , ولعل أهم الوظائف العظيمة التي يقوم بها هذا العملاق المميز أن هناك بعض الإشارات العصبية والرسائل الكيميائية المهمة بين الدماغ والحبل الشوكي لا يمكن أن تنتقل بينهما إلا بوجود فيتامين ب١ , ولذلك

ونتيجة لهذه الوظيفة المميزة فقد اكتشف أن فيتامين أ يحسن الوظائف الإدراكية ووظائف المخ ونشاطه , كما أنه يزيد القدرة على التعلم ويزيد من حدة الذاكرة وكم يفتقر مريض القولون العصبي لمثل هذه الوظيفة الهامة إذ يعاني كثير من مرضى القولون العصبي من ضعف الذاكرة والتركيز في معظم الأحيان وصعوبة في التركيز والتحصيل في أحيان أخرى , وعلينا ألا ننسى أيضًا بأن فيتامين ب ١ هو من فيتامينات الطاقة ذلك لأن الكثير من الإنزيمات التي لا تتولد الطاقة إلا بها في داخل الجسم , لا يمكن أن تعمل بدون وجود فيتامين ب١ فيها , فهو يعمل كإنزيم مساعد يكون مكانه عادة في قلب هذه الإنزيمات العظيمة المولدة للطاقة في الجسم وما أحوج مريض القولون العصبي لمثل هذا الفيتامين الرائع أيضًا لشعوره في معظم الأحيان بالتعب والإعياء والإرهاق ونقص الطاقة والحيوية والنشاط , وعلينا ألا ننسى أيضًا التأثير الإيجابي الذي يقوم به فيتامين ب١ بالنسبة للنمو والشهية الطبيعية ووظيفة النشاط العضلي في المعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة ولهذا أهمية كبرى في تنشيط من أصيبت أمعاؤهم بالتثبيط نتيجة تراكم الأحماض فيها كما يحدث عند مرضى القولون العصبي





القمح غني بفيتامين ب ١ الذي يزيد من قدرة التعلم ومن حدة الذاكرة والتركيز وهو ما يحتاجه مريض القولون العصبي

فيتامين ب ٢ في الحبوب : طاقة وحيوية وروعة امتصاص

ومن الفيتامينات الأخرى الرائعة الموجودة في قشر الحب وكذلك في القمح المبرعم وعشبة القمح فيتامين الريبوفلافين أو ما يعرف باسم فيتامين ب ٢ فإذا كان سابقه الفيتامين ب ١ يلعب دورًا مهمًا في توليد الطاقة في الجسم , ففيتامين ب ٢ يلعب الدور الأهم في ذلك , فبدونه قد يتوقف كل إنتاج للطاقة , ومن ثم تتوقف كل التفاعلات الحيوية الموجودة في الجسم والتي تعتمد على الطاقة في حدوثها وإتمامها , ولذلك فهو يساهم في زيادة الطاقة عند مريض أنهكه التعب الجسدي والنفسي ونقص الطاقة و الهمة والحيوية والنشاط . ومن الوظائف الهامة لهذا الفيتامين والتي تفيد مريض القولون العصبي مساهمة هذا الفيتامين بشكل رائع في امتصاص عدد من العناصر الهامة لمريض القولون العصبي في الأمعاء , فلولا فيتامين ب٢ لتعذر اكتمال امتصاص الحديد وفيتامين ب ٦من الأمعاء الدقيقة فامتصاص الحديد وفيتامين ب٦ الرائع جدًا والضروي لسلامة الأعصاب يعتمدان بشكل رئيس على توفر فيتامين ب ٢ , وتذكروا هنا ما قلناه سابقاً عن ضعف امتصاص الحديد عند المرضى الفوسفوريين والناجم عن تراكم

الأحماض في الأمعاء الدقيقة , ودور تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية , والامتناع عن المشتقات الحيوانية بعد صلاة المغرب في تحسين ذلك , إضافة إلى ضرورة التقليل من الشاي والبابونج إلا مع تناول القمح المبرعم أو عشبة القمح قبلهما , وضرورة الإكثار من تناول التمر والتين الغنيين بالحديد , فيأتي هنا القمح المبرعم وعشبة القمح مرة أخرى كمادة غنية بفيتامين ب ٢ الذي يساعد في امتصاص الحديد من الأمعاء بشكل رائع .

ولا تنسوا أن فيتامين ب ٢ يعمل متآزرًا مع فيتامين أ السابق ذكره في المحافظة على الأغشية المخاطية في القناة الهضمية ويجعلها بحالة سليمة رائعة ويحافظ عليها من التقرح والالتهاب والضعف والهشاشية في الغشاء المخاطي الهضمي ولهذا دور كبير أيضًا في الحفاظ على الجهاز الهضمي عند مريض القولون العصبي الذي يتأثر جداره وأغشيته المخاطية بشكل كبير بسبب زيادة تكاثر الجراثيم و البكتيريا في داخله وهو ما سنراه بالتفصيل بإذن الله في الجزء الثاني من كتاب القولون العصبي ودور البكتيريا في إحداث القولون العصبي والكيفية المثالية لعلاجها والسيطرة عليها بإذن الله تعالى

ولاحظوا أننا ولحد الآن وبفضل الله تعالى لم نستخدم طعامًا أو شرابًا خارج أطعمة القرآن الكريم , وكنا بذلك حريصين على تطبيق أسس علم التغذية في القرآن الكريم والتزامها بحذافيرها , وأن نرى علاج القولون العصبي بشكل رائع في ضوء اكتشافات الغذاء الميزان لذلك . والنتائج العملية الرائعة التي يمكن أن يحصل عليها مريض القولون العصبي من التزامه بتطبيق هذه النصائح المهمة بإذن الله







القمح يحتوي على فيتامين ب ٢ الذي يولد الطاقة بشكل رائع وضروري للحفاظ على القولون والغشاء المخاطي له , وهو ما يحتاجه مريض القولون العصبي .

فيتامين ب ٣ في الحبوب , نقصه مرآة لأعراض القولون العصبي المضنية

وعلينا ألا ننسى غنى خبز القمح أو خبز النخالة أو القمح المبرعم أو عشبة القمح بفيتامين ب ٣ أو ما يعرف باسم النياسين Niacin فبدونه قد يتوقف كل إنتاج للطاقة , ومن ثم تتوقف كل التفاعلات الحيوية الموجودة في الجسم والتي تعتمد على الطاقة في حدوثها وإتمامها.

ولذلك فإن الحاجة إلى فيتامين ب٣ تزداد مع ازدياد النشاط الجسدي وازدياد بذل الطاقة وبذل المجهود العضلي , وكذلك في حالة القولون العصبي حيث تنقص الطاقة والحيوية والنشاط ويسيطر التعب والإجهاد ونقص الطاقة والهمة والقوة ووجود هذا الفيتامين يلعب دورًا هامًا في اكتمال هذه الحلقة بإذن الله تعالى .

وللنياسين (فيتامين ب٣) دور عظيم في تشكل الأعصاب السليمة وبقاء الجهاز الهضمي فعالاً في وظيفته وتركيبه إذ إنه يقوم بإنتاج حمض الهيدروكلوريك المعدي الذي له دور كبير في المحافظة على المعدة من الجراثيم والفيروسات التي يمكن أن تغزوها . كما أنه يساهم وبشكل فعال في هضم البروتينات , وهنا مرة أخرى نجد أن فيتامين ب ٣ يلعب دورًا حاسمًا بإذن الله تعالى في المساعدة في التخفيف من أعراض القولون العصبي والتي تعتبر زيادة تكاثر البكتيريا في الأمعاء سببًا رئيسًا في حدوثها, ولذلك نقول إن نقصه في الجسم يعتبر كارثة , ذلك أن نقصه يؤدي إلى ما يعرف باسم البلاجرا , وهي تتمثل بظهور قرح أكالة في الجلد , وعته وخرف عقلي , واكتئاب وإسهال ودوار وإعياء ورائحة كريهة للنفس وصداع وعسر هضم وأرق وآلام بالأطراف وفقد للشهية وانخفاض في سكر الدم , وضعف عضلي وطفح جلدي مع التهاب شديد في الجلد , وتأملوا معي أنه لولا وجود الأعراض الجلدية لقلنا إن بقية الأعراض في هذا المرض هي صورة طبق الأصل لحدوث متلازمة القولون العصبي .

لا تزد الطين بلة ، وتناول فيتامين القمح والحبوب الغنية بفيتامين ب ٥

ويشبه فيتامين ب ٣ الموجود في الحبوب فيتامين ب ٥ والذي يعرف باسم حمض البانتوثينيك والذي يلعب دورًا شبيهًا لمريض القولون العصبي بدور فيتامين ب ٣ ذلك أن نقص فيتامين ب٥ يؤدي إلى حدوث مجموعة كبيرة من الأعراض والمعاناة يكفي أن نذكر منها على سبيل المثال الصداع والغثيان وشعور بالوخز في اليدين والأطراف والإعياء والاكتئاب و القلق وهي واضحة أيضًا عند مريض القولون العصبي . وهو ضروري لكي يقوم الجهاز الهضمي بوظيفته على أكمل وجه . وهذا دور إضافي آخر يسديه هذا الفيتامين لمريض القولون العصبي عند تناوله لخبز النخالة أو خبز القمح أو القمح المبرعم أو عشبة القمح أو عشبة الشعير التي تعتبر كلها غنية جدًا بهذه الفيتامينات بفضل الله سبحانه وتعالى الذي خلقها وسخرها للناس والمخلوقات « وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٣) الرحمن



الحبوب غنية بفيتامين ب ٥ ذي التأثير المضاد للاكتئاب والقلق والوسواس وهي أكثر ما يعاني منه مريض القولون العصبي

عناصر الحبوب الرئيسة . جنود سخرها الله للأنام

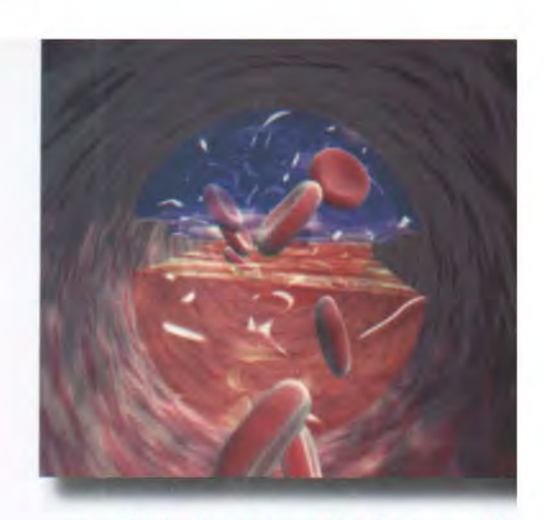
لقد وضع الله سبحانه وتعالى للناس في الحب ذي العصف عددًا هائلاً ورائعًا من العناصر يلعب أدوارًا عظيمة وشتى في بناء الجسم , غير أننا هنا ولضيق المجال لن نتعرض إلا لفوائد هذه العناصر في متلازمة القولون العصبي , ولعل أهم هذه العناصر الموجودة في الحب ذي العصف هي المغنيسيوم والزنك والحديد والفوسفور

مغنيسيوم القمح والحبوب أحد أبطال التوازن الحمضي القلوي في القولون العصبي :

فالأبحاث العلمية تشير إلى أن المغنيسيوم يمنع الإصابة بالاكتئاب والدوار وضعف العضلات وتقلصاتها , كما أنه يساعد في المحافظة على درجة حموضة الدم في الجسم وهو من العناصر الأربعة القلوية : الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم وهو هنا يلعب دورًا مميزًا في خدمة مريض القولون العصبي والذي يعاني من معظم هذه الأعراض والذي تراكمت الأحماض في جدار قولونه بشكل كبير وبسبب مزاجه الطعامي فأصبح مريضًا بالقولون العصبي .
ونظرًا لوظائفة المتعددة والمتنوعة فإن نقصه يسبب أعراضًا متنوعة ومتعددة تشمل التشوش الذهني والأرق والتهيج العصبي والتشنجات العضلية والتقلبات المزاجية وعسر الهضم وسرعة دقات القلب والخفقان , وما أكثر هذه الأعراض عند مريض القولون العصبي , وقد أثبتت الأبحاث أن الربو ومتلازمة التعب المزمن , ومتلازمة الألم المزمن , الاكتئاب والأرق ومتلازمة القولون العصبي وكثيرًا من العلل الرئوية تكون ناجمة وفي جزء كبير من أسبابها عن نقص المغنيسيوم في الغذاء ولذلك نقول إن الحب ذا العصف يعتبر رائعًا جدًا لمريض القولون العصبي مع النصائح الكثيرة الأخرى التي ذكرناها بفضل الله تعالى أما البوتاسيوم فهو من العناصر الهامة و الموجودة بشكل رائع في داخل الحب ذي العصف كما تشير الدراسات .وهو واحد من أقوى العناصر التي تساهم في إنقاص الحموضة في القولون وإزالة مشاكله بإذن الله تعالى ومنها الإمساك والكسل والبطء في حركة الأمعاء , كما أن البوتاسيوم يساعد الانقباض العضلي الطبيعي بما في ذلك انقباض الألياف العضلية الملساء وهذا مهم جدًا لعضلات القولون الكسلانة المثبطة بالأحماض .

أما عندما ينقص البوتاسيوم من الجسم ومن ثم من الغذاء فإنه يؤدي إلى تدهور القدرات الذهنية والاكتئاب والإمساك أو الإسهال , وضعف المنعكسات العصبية , تورمات معممة في الجسم , عصبية المزاج , وهو مما يزيد الطين بله عند مريض القولون العصبي الذي عنده ضعف في الامتصاص .

ومن العناصر التي يعتبر الحب ذو العصف غنيًا بها الحديد , وقد تحدثنا عنه بشكل مفصل وذكرنا أن ملاحظتي تشير إلى أن معظم مرضى القولون العصبي يعانون من نقص الحديد بسبب ضعف الامتصاص في أمعائهم الدقيقة ومن ضعف في الأمعاء الغليظة والسبب هو الشخصية الفوسفورية والمزاج الطعامي المتطرف الميال لتناول الأطعمة الغنية بالفوسفور والكبريت وتجنب تناول الفواكه والأطعمة الغنية بالقلويات.



المغنيسوم والبوتاسيوم الموجودان في القمح يلعبان دورا هاما في إحداث قلوية الدم . ومن ثم إعادة التوازن الحمضي القلوي في داخل الدم والأنسجة وهو ما يفيد مريض القولون العصبي بشكل رائع .

يا مريض القولون : اتق النزلات المعوية . فخبز القمح غني بالزنك

ومن العناصر التي يتميز الحب ذو العصف بالغنى بها عنصر الزنك الهام والنادر , وهو يفيد مريض القولون العصبي من خلال دوره المضاد للأمراض المعدية والجرثومية وهو ما يكثر أيضًا عند مريض القولون العصبي وهو كثرة إصابته بالنزلات المعوية وغيرها من المشاكل الإنتانية في الجهاز الهضمي , ذلك لأن الدراسات تشير إلى أن نقص الزنك يؤدي إلى كثير من تكرار الأمراض الوبائية والمعدية الجرثومية البكتيرية والفيروسية والطفيلية عند الإنسان المصاب بنقص الزنك.

فوسفور القمح , مفيد وغير ضار

وكذلك يتميز الحب ذو العصف بغناه بعنصر الفوسفور أيضًا , وهذا يهم مريض القولون العصبي على عدة مستويات فالفوسفور يدخل تقريبًا في تركيب الإنزيمات التي تولد الطاقة , كما أن مركب الطاقة الأساسي في الجسم هو الأدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP , والفوسفات في هذا المركب هو المجموعة الهامة التي تحمل الطاقة فبدونه يحدث تغيم الوعي ونقص في الذكاء وبطء في التفكير وتعطل في كل الوظائف العصبية المركزية , وهو ما يتأثر بشكل كبير عند مريض القولون العصبي , وعلينا ملاحظة أن الحبوب تعتبر متعادلة من حيث التوازن الحمضي القلوي ففيها البوتاسيوم والمغنيسيوم الذي يلعب دورًا في حمضيتها , وفيها بنفس النسبة تقريبًا الفوسفور الذي يلعب دورًا في حمضيتها مما يجعلها أطعمة متعادلة بإذن الله , ولذلك فنحن لا نخاف من الفوسفور الموجود في الحب ذي العصف (أي القمح المبرعم أو عشبة القمح أو خبز القمح أو خبز النخالة) ذلك لأن هذا الفوسفور الحمضي يتم تعديله في داخل الجسم بما يحتويه الحب ذي العصف من عناصر قلوية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم كما رأينا) وهذا هام جدًا ذلك لأن نقص الفوسفور عند مريض القولون العصبي يسبب أعراضًا شديدة مضنية تزيد الطين بله والأمر سوءًا فنقص الفوسفور عنده يسبب القلق والإعياء وآلام العظام وحدوث التنفس غير المنتظم وتهيج وتنميل وحساسية بالجلد وارتعاش وضعف في الجسم وهو من أهم مظاهر القولون العصبي أيضًا .

ماذا تفعل إذا كنت مصابًا بالقولون العصبي وكان القمح ومشتقاته مزعجًا لك ؟

ولذلك نقول إن من العوامل الرائعة في علاج القولون العصبي الحب ذو العصف فهو يعالج الإمساك وهو يزيد الامتصاص لكثير من العناصر الناقصة عند مريض القولون العصبي وعلى

رأسها الحديد وهو يقلل من التأثيرات السلبية لمادة العفصات في البابونج والشاي وغيرها من أنواع الريحان بإذن الله سبحانه وتعالى , ولكنني لاحظت حقيقة أن بعض مرضى القولون العصبي يتضايقون عند تناول القمح ومشتقاته , وقد يكون ذلك بسبب وجود ضعف في الأمعاء الدقيقة وخصوصًا الإنزيم الهاضم للجلوتين ولو بشكل جزئي , ولذلك أقول لمريض القولون العصبي الذي يعاني من تفاقم أعراضه عند تناول القمح أو مشتقاته , نقول له لا تتناول القمح ومشتقاته فالقاعدة تقول لك « درء المفاسد مقدم على جلب المنافع » فبالرغم من المنافع الكثيرة والعظيمة الموجودة في الحب ذي العصف (ارجع إلى كتب القمح والشعير وعشبة القمح من سلسلة الأطعمة من موسوعة الغذاء الميزان ففيه أبحاث عظيمة بفضل الله ودلائل مذهلة على قدرة الله سبحانه وتعالى وإتقان صنعه) , إلا أنه إذا كان يسبب مضرة واحدة أو مفسدة واحدة مثل المغص أو الانتفاخ عند مريض القولون العصبي فدرء هذه المفسدة و الابتعاد عن تناول القمح يعتبر أولى من جلب منافعه كلها , ولذلك نقول لمريض القولون العصبي لا تتناول القمح ومشتقاته إذا كان يسبب لك تفاقمًا في أعراض القولون العصبي إنما تناول عشبة القمح , فهذه العشبة غنية جدًا بثلاثة وتسعين إنزيمًا , وتلعب هذه الإنزيمات العظيمة دورًا في تسهيل هضم الجلوتين وغيره من البروتينات الأخرى صعبة الهضم إضافة إلى أنها تدعم الأمعاء الدقيقة بتوفير عدد هائل من الإنزيمات الهاضمة التي قد تكون ناقصة أو مرهقة في الأمعاء الدقيقة أو غير فعالة , فقد لاحظنا عند عدد كبير من المرضى الذين يتضايقون من تناول مشتقات القمح أن عشبة القمح تريحهم بشكل ممتاز ورائع جدًا

, وسأذكر في نهاية الكتاب بإذن الله الطريقة المثلى لتحضير القمح المبرعم وكذلك عشبة القمح بإذن الله فننصحكم بالذهاب إلى الصفحات الأخيرة إذا كنتم مهتمون بطريقة تحضير القمح المبرعم وعشبة القمح بشكل طبيعي , وأبشركم أيضًا بأن عشبة القمح ستكون من منتجاتنا المميزة التي صنعت بفضل الله بطريقة مميزة تفهم قوانين الله تعالى في الوجود وتحافظ عليها خلال كل خطوة من خطوات التصنيع , لتحافظ على خلقها الموزون كما ذكر الله تعالى في ذلك « « وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ « (١٩) الحجر .



إذا كنت مصابا بالقولون العصبي وكان القمح يضايقك فتناول عشبة القمح معه فهذا يساعد في هضمه بشكل رائع بإذن الله

مثل القمح العظيم التمر العظيم , فماذا يحدث عندما يجمعان مع بعضهما بعضاً ؟

آية علمية جديدة منّ الله علي وعلى المسلمين باكتشافها , جمع القمح والتمر في القرآن والسنة أسرار مذهلة لمريض القولون العصبي وفي الحقيقة إن دراسة الحب ذي العصف وخصائصه وما يحتويه من معادن وفيتامينات يذكرنا بالتمر الرائع والذي تحدثنا عنه ودوره العظيم بالنسبة لمريض القولون العصبي. فهو يحتوي على منجم من العناصر كما هو الحب ذو العصف . وهو كذلك غني بالفيتامينات إضافة إلى غناه بالألياف ولذلك فهو والحب ذو العصف يتشابهان في كثير من الأوجه ويتكاملان مع بعضهما بعضًا , فما ينقص من عناصر في الحب ذي العصف نجده في التمر , وما ينقص من عناصر في التمر نجده في الحب ذي العصف , ولذلك ليس غريبًا أن نشاهد إعجاز القرآن الكريم في جمع الحب مع التمر في أكثر من أربعة مواضع , وكذلك فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم في سنته الفعلية عندما كان يجمع الحب مع التمر في كثير من الحوادث التي مرت في سيرته الشريفة صلى الله عليه وسلم وفي الحقيقة إنني أطلب من كل من يريد معرفة الحقائق الكاملة عن جمع هذين الطعامين وأقصد جمع التمر مع الحب ذي العصف بأن يقرأ سلسلتنا عن الحبوب « القمح والشعير وعشبة القمح « , ليرى بركة وطاقة وعظمة التمر , كما هي بركة وطاقة وعظمة القمح وما فيهما من فوائد وكيف تتضافر طاقتاهما إذا جمعا بعضهما مع بعض , ولذلك كان عندنا في نظام الغذاء الميزان جمع للحبوب والتمر بعضها مع بعض في نفس الأوقات من اليوم التي جمعها الله تعالى في المواضع التالية من القرآن الكريم :

• « وَهُوَ الَّذِيَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُواْ إِلِى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (٩٩) الأنعام .

• « وَآيَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ (٣٣) وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنْ الْعُيُونِ» (٣٤) يس

• « وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ (٩) وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ « (١٠) سورة ق

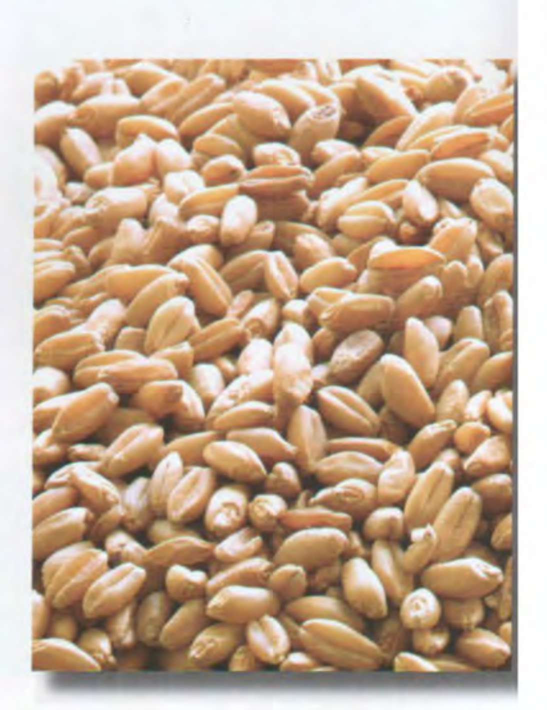
• « فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ» (١٢) الرحمن .

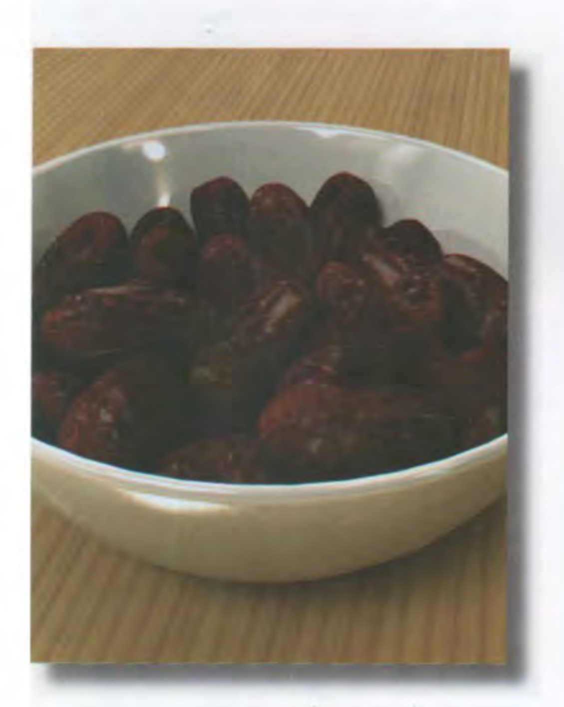
وهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ جمع التمر والحب في كثير من المواضع , فهو صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى إنْ هو إلا وحي يوحي , وقد أثبتت الدراسات العالمية إضافة إلى دراستنا أن الدور الرائع لجمع الحب ذي العصف مع التمر بشكل مذهل وما يحمله من فوائد للجسم على كافة المستويات , ونحن هنا أشرنا فقط إلى دوره في خدمة القولون العصبي . وتحدثنا عن ذلك بالتفصيل في قسم التمر وقسم القمح والشعير وعشبة القمح من قسم الأطعمة من موسوعة الغذاء الميزان , فمن الأحاديث التي تؤكد جمع الرسول صلى الله عليه وسلم التمر مع الحب هذا الحديث « فعَنْ أَنَس بْن مَالِكٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْلَمَ عَلَى صَفِيَّةَ بِسَوِيقٍ وَتَمْرٍ» رواه ابن ماجة ,والسويق طعام يتخذ من مدقوق الحنطة والشعير .

« وعَنْ يُوسُفَ بْن عَبْدِ اللَّهِ بْن سَلَام قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَذَ كِسْرَةً مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً وَقَالَ هَذِهِ إِدَامُ هَذِهِ رواه أبو داود , ونحن نجد في الحديث التالي كيف أن الصحابة اتخذوا ما علمهم الرسول صلى الله عليه وسلم سنة اتبعوها وطبقوها « فعَنْ أَبِي بُرْدَةَ قَالَ قَدِمْتُ الْمَدِينَةَ فَلَقِيَنِي

عَبْدُ اللهِ بْنُ سَلَام فَقَالَ لِي انْطَلِقْ إِلَى الْمَنْزِلِ فَأَسْقِيَكَ فِي قَدَحٍ شَرِبَ فِيهِ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَتُصَلِّي فِي مَسْجِدٍ صَلَّى فِيهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَانْطَلَقْتُ مَعَهُ فَسَقَانِي سَوِيقًا وَأَطْعَمَنِي تَمْرًا وَصَلَّيْتُ فِي مَسْجِدِهِ رواه البخاري , السويق طعام يتخذ من مدقوق الحنطة والشعير.

ولما كان ذلك من علم رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي علمه إياه الله خالق كل شيء سبحانه وتعالى , فقد علمه رسول الله صلى الله عليه وسلم لأهل المدينة فكان طعامهم جمع التمر والشعير وهو ما ورد في الأحاديث الصحيحة بعد ذلك كما رأينا في الحديث السابق , وكما سنراه في هذا الحديث « فعَنْ عَاصِمِ بْنِ عُمَرَ بْنِ قَتَادَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ قَتَادَةَ بْنِ النُّعْمَانِ قَالَ ....وَكَانَ النَّاسُ إِنَّمَا طَعَامُهُمْ بِالْمَدِينَةِ التَّمْرُ وَالشَّعِيرُ وَكَانَ الرَّجُلُ إِذَا كَانَ لَهُ يَسَارٌ فَقَدِمَتْ ضَافِطَةٌ مِنْ الشَّامِ مِنْ الدَّرْمَكِ ابْتَاعَ الرَّجُلُ مِنْهَا فَخَصَّ بِهَا نَفْسَهُ وَأَمَّا الْعِيَالُ فَإِنَّمَا طَعَامُهُمْ التَّمْرُ وَالشَّعِيرُ ..... « رواه الترمذي, وأما الضافطة التي وردت في الحديث فمعناها من يجلب الطعام والمتاع إلى المدن , وأما الدرمك فهو الدقيق الخالص البياض .





لقد جمع القرآن في أربعة مواضع الحبوب مع التمر , وكذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم في الأحاديث , وهما رائعان مع بعضهما بعضا عند دخولهما للجسم في علاج مشاكل القولون العصبي بإذن الله

من الأنواع القرآنية الرائعة لمريض القولون العصبي : زيت الزيتون المبارك العظيم

ولنأت الآن إلى بطل عظيم في علاج أعراض الإمساك وكسل القولون الذي عرف من فجر التاريخ في هذا الدور المميز ألا وهو زيت الزيتون المبارك الرائع , وقد عرف في الوصفات الشعبية استخدام زيت الزيتون في حالة الإمساك سواء أكان ذلك موضعيًا أو عن طريق أكل الزيت , وهذا يذكرنا بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم « فعَنْ أَبِي أَسِيدٍ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ » أخرجه احمد والترمذي والحاكم , غير أننا وكما تعلمون لا نكتفي بالعادات الشعبية المعروفة بالرغم من أننا نعتز بها ونعتز بتراثنا , إلا أن العلم هو لغة العصر , ولذلك فسأعرض في السطور القادمة بإذن الله أهم الأبحاث العلمية التي أثبتت أن للزيت دورًا عظيمًا مضادًا للإمساك ومضادًا لكسل القولون .

كما نعلم أن للزيت قوامًا لزجًا مزلقاً , وهذا في الحقيقة يساعد مثل الألياف الذوابة في الماء إذ تجعل بطانة جدار القولون من الداخل لزجة زلقة وهذا ما رأيناه في الألياف الذوابة في الماء والموجودة في التين , وكيف جعلت جدار القولون من الداخل لزجًا مزلقاً وساعدت في مرور الفضلات بسهولة و انزلاقها , كما أنها تمنع تأثير الفضلات الجافة في إحداث السرطان في جدار القولون فقد رأينا سابقاً كيف أن الفضلات الجافة الموجودة في القولون تفرز إنزيمات إضافة إلى أنها تسبب الإمساك . وهذا ما سنراه بإذن الله تعالى في بعض الدراسات القادمة .



زيت الزيتون بطل في منع الإمساك وتنشيط حركة الأمعاء لدى مريض القولون العصبي , فليحرص عليه كل من يعاني من الإمساك أو القولون

دور زيت الزيتون كمنظف للقولون ومضاد للإمساك : دراسات سريرية .

أثبتت دراسة أجريت في مركز أبحاث متخصص في إجراء عمليات تنظير القولون أن لزيت الزيتون تأثيرًا منظفاً رائعًا للقولون وبشكل كامل وبنسبة عالية مذهلة قبل عملية التنظير وقد كان أفضل بكثير من المواد الصناعية التي تستخدم في عملية التنظيف هذه .

فمن المعروف أنه من الضروري إعطاء مسهلات قبل عملية تنظير القولون حتى يكون القولون نظيفاً ويستطيع الطبيب أن يدخل المنظار إلى قولون نظيف ويرى جدار القولون بشكل واضح

دون وجود فضلات أو معيقات تعيق تقدم المنظار , ومن ثم يستطيع التشخيص لما يراه من علامات مرضية في القولون , ويستخدم الطب لذلك عادة مادة تسمى Poly Ethelene Glycol Electrolytes Laveage ويشار لها عادة بالاختصار PEGELS حيث يعطى المريض قبل يوم من موعد التنظير هذه المادة ذات الطعم المالح المزعج , ويعطى منها المريض كمية هائلة وكبيرة تصل إلى ٤ لترات , وفي الحقيقة إنني وجدت أن كثيرًا من المرضى لم يكونوا يستطيعون تحمل هذه الكمية , وبعضهم كان يصاب بالغثيان والإقياء من طعمها المالح , وقد أثبتت لي خبرتي العملية في هذا المجال حقيقة إزعاج هذه الكمية للمريض وعدم تحمل معظم المرضى لها , لا في الطعم ولا في الكمية , من أجل هذا اقترحت هذه الدراسة تقليل الكمية إلى النصف ومع تقليل كمية هذا السائل اقترح إعطاء مادة مسهلة أخرى هي هيدروكسيد المغنيسيوم , وأخيرًا اقترح في المجموعة الثالثة تقديم نصف كمية المادة ولكن مع إعطاء ٦٠ مل من زيت الزيتون بدلاً من المادة المسهلة , طبعا أجريت الدراسة على ١٢٠ مريضًا , وقد قسموا إلى ثلاثة مجموعات , الأولى كان فيها ٣٩ مريضًا , وقد أخذوا الكمية الكاملة من مادة PEGELS المسهلة أي ٤ لترات , أما المجموعة الثانية فكان فيها ٤٠ مريضًا وأخذت نصف الكمية من هذه المادة أي ٢ لتر مع هيدروكسيل المغنيزيوم , أما المجموعة الثالثة فكان فيها ٤١ مريضًا , وقد أخذوا نصف الكمية أي ٢ لتر مع ٦٠ مل زيت الزيتون .

وكما أخبرتكم سابقاً كانت النتائج مذهلة وغير متوقعة , وهذا أكيد , فصنع الله سبحانه وتعالى لا يضاهيه صنع ولا يوازيه إتقان أبدًا « صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ (٨٨) النمل , فقد أظهرت الدراسة أن المجموعة الثالثة التي استخدمت زيت الزيتون كان التنظيف عندها في القولون الأيمن وهو أبعد نقطة في القولون كان مذهلا , فقد وصلت نظافة القولون ونقائه في عملية التنظيف إلى ٩٧,٦ ٪ في حين أن المجموعة الثانية كانت نسبة التنظيف عندهم ٧٤.٥٪ أما التنظيف في المجموعة الأولى التي أخذت اللترات الأربعة من هذه المادة المزعجة فكانت لا تتجاوز ٧٢,٥ ٪ , والجدير بالذكر أن أهم تنظيف للقولون هو التنظيف في القسم الأيمن إذ عادة ما يعاني أطباء الباطنية والجهاز الهضمي عند قيامهم بالتنظير من عدم نظافة أعمق جزء من القولون ألا وهو القولون الأيمن أو ما يعرف باسم القولون الصاعد , في حين أن القولون الأيسر يكون عادة نظيفاً بسبب الإسهال الذي يحدث في عملية التنظيف , وقد أظهرت نفس الدراسة بالفعل أن القولون الأيسر كان نظيفاً في المجموعات الثلاث وهذا طبيعي كما ذكرنا , ومع ذلك فالمتأمل للنتائج يجد أفضل تنظيف في المجموعة الثالثة التي استخدمت زيت الزيتون , فقد كانت نسبة التنظيف في المجموعة الأولى٩١,٥٪, أما المجموعة الثانية فكانت نسبة التنظيف عندها ٨٥,٥٪, , اما المجموعة الثالثة والتي استخدمت زيت الزيتون فقد كانت نسبة التنظيف عندها ٩١,٨

وقد تميزت المجموعة الثالثة التي استخدمت زيت الزيتون بأنها كانت مرتاحة لأن كمية المادة المنظفة الصناعية التي أخذوها كانت قليلة وتعادل النصف , وكذلك المجموعة الثانية كانوا مرتاحين في نصف الكمية التي أخذوها غير أن درجة التنظيف التي كانت في المجموعة الثالثة والتي استخدمت زيت الزيتون في التنظيف كانت أفضل بكثير من المجموعة الثانية التي تم استخدام المسهل الصناعي فيها أما المجموعة الأولى فكان المرضى غير مرتاحين لتناولهم كمية كبيرة من المسهل وفي نفس الوقت درجة التنظيف كانت عادية وليست ممتازة كما هو الحال مع المجموعة الثالثة.





لقد كان ٦٠ مل من زيت الزيتون هو الأفضل في تنظيف القولون أثناء التحضير للتنظير من كافة المواد الكيماوية الأخرى والتي تعتبر مزعجة للمريض جدا لأنه يتناول منها ٤ لترات

نتائج الدراسة

بعد هذه النتائج خلصت الدراسة الى أنها تنصح باستخدام زيت الزيتون كمادة مسهلة ومضادة للإمساك ومنظفة للقولون . خصوصًا عند المرضى الذين لا يستطيعون تناول كمية كبيرة من المادة المسهلة مثل المسنين , وكذلك نصحت الدراسة بضرورة استخدام زيت الزيتون في التنظيف لمن يشك بوجود آفات موجودة في القسم الأيمن من القولون نظرًا لأن استخدام زيت الزيتون عمل على تنظيف القولون الأيمن كما رأينا في الدراسة بشكل مذهل .

حقنة زيت الزيتون , الحل الأمثل للإمساك المنهك : دراسة سريرية

وفي دراسة أخرى تم نشر نتائجها في مجلة اللانسست وقد قام بإجرائها الدكتور جورج هيرشل في لندن الذي أثبت أن حقنة زيت الزيتون تعتبر رائعة جدًا في علاج أعتى أنواع الإمساك وأشدها , وقد أشار إلى نوعين من أشد الأنواع من الإمساك وهما

١- الإمساك الناجم عن التهاب القولون المزمن مع خروج المخاط من القولون

٢- والحالة الثانية الإمساك الناجم عن شلل الأمعاء كما يحدث في حالات الشلل المعممة ونقص الحركة وكسل القولون الشديد

الحالة الأولى اثبت أن استخدام حقن زيت الزيتون في علاج الإمساك وبشكل متكررة كان رائعاh جدًا بفضل الله تعالى في علاج الإمساك بشكل نهائي , وليس هذا فقط فقد زال خروج المخاط المترافق مع عملية التبرز عند هؤلاء المرضى .

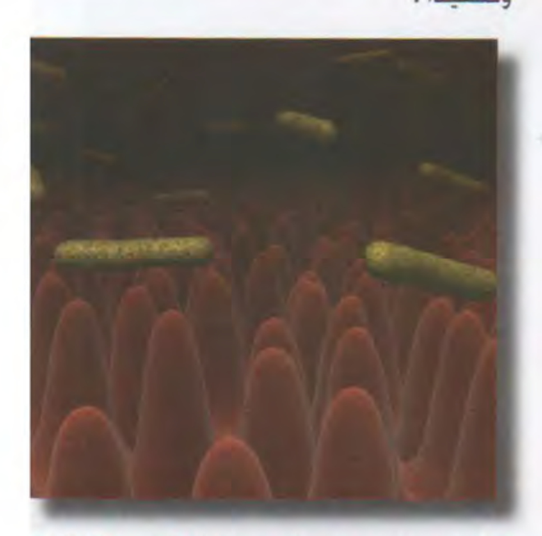
أما الحالة الثانية فقد أثبتت كذلك أن استخدام حقن زيت الزيتون الشرجية بشكل متكرر يساعد هؤلاء المرضى بشكل رائع لدرجة تقرب من الشفاء ,وبينت الدور المهم لزيت الزيتون الموضعي , وقد شاهدنا في الدراسة التي سبقت هذه دور زيت الزيتون عندما يؤكل أكلاً , وهذا ما لاحظناه حقيقة في مركز أبحاثنا , أن تناول الزيت فيه فوائد كثيرة , وتطبيقه موضعيًا سواء أكان بالادهان أو الحقنة فيه فوائد كثيرة أيضًا , ولكننا نحصل على فوائد

أعظم وأكبر عند استخدام كلتا الطريقتين أي الأكل والتطبيق الموضعي وهذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم « كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ أخرجه احمد والترمذي والحاكم , ولاحظوا قوله صلى الله عليه وسلم كلوا وادهنوا أي كلاهما مع بعضهما بعضاً , وليس كلوا أو ادهنوا .

اكتشافات جديدة في زيت الزيتون : البروبيوتيك مفتاح الحل لمريض القولون العصبي

دراسات سريرية .

وهناك آلية ثالثة اذ اكتشف أن زيت الزيتون يلعب دورًا هامًا جدًا في منع حدوث الإمساك , وسنتناول هذه الآلية الثالثة بشكل مفصل جدًا في فصل كامل في الجزء الثاني من كتاب القولون بإذن الله تعالى ولكن علينا هنا أن نتحدث بشكل مقتضب عنها , فقد أشارت دراسة علمية نشرت في كتاب Olives and Olive Oil in Health and Disease Prevention الزيتون وزيت الزيتون في الصحة والوقاية من الأمراض , وذلك في عام ٢٠١٠ أشارت هذه الدراسة إلى أن الزيتون يحمل نوعين من أنواع البكتيريا الرائعة والمفيدة للجسم والتي تنتمي إلى مجموعة البروبيوتيك , هما lactobacillus plantarum & lactobacillus paracasei أما جراثيم البروبيوتيك فهي تعرف حسب منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٠١ بأنها بكتيريا حية والتي إذا تم تناولها بشكل كاف من خلال الأطعمة التي تحتويها فإنها تحمل فوائد صحية لمستخدميها .
وتشير الدراسات أن بكتيريا البروبيوتيك والبكتيريا الموجودة في الزيتون وزيت الزيتون , وهي نوع من البكتيريا المفيدة النافعة المباركة الموجودة في الشجرة المباركة , تلعب دورًاعظيمًا مضادًا للإمساك وذلك بآلية مميزة , فقد اكتشف أن الحركات الحوية والحركات الكبرى الموجودة في القولون تتأثر بشكل كبير بأنواع البكتيريا الموجودة بداخله وذلك حسب دراسة نشرت في عام ٢٠٠٥ في مجلة Picard , وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن خلل توازن البكتيريا الموجودة في القولون يؤدي إلى حدوث الإمساك , وهو ما أشرنا له في الحقيقة في البداية بأن الشخص الفوسفوري ومن خلال مزاجه الطعامي المتطرف والذي يميل لتناول المشتقات الحيوانية ويجتنب تناول الخضروات والفواكه . يساعد الأنواع الشرسة من الجراثيم في النمو في قولونه والتي تتغذى على المشتقات الحيوانية وتحب وجودها وفي نفس الوقت هو يضعف البكتيريا النافعة الموجودة في القولون والتي تفضل الأطعمة النباتية فيحدث بذلك خلل التوازن في البكتيريا وهذا بدوره يضعف حركة جدار القولون مما يسبب الإمساك , وعلينا ألا ننسى أن تفاقم تراكم الأحماض في داخل جدار القولون يثبط حركته أكثر فأكثر مما يزيد الطين بله ويزيد من حالة الإمساك صعوبة وتعقيدًا .



الزيتون وزيته غنيان بالعصيات البكتيرية النافعة (البروبيوتيك) والتي تقتل الجراثيم الشرسة الضارة الموجودة في قولون مريض القولون العصبي وتنشط من حركة عضلات القولون

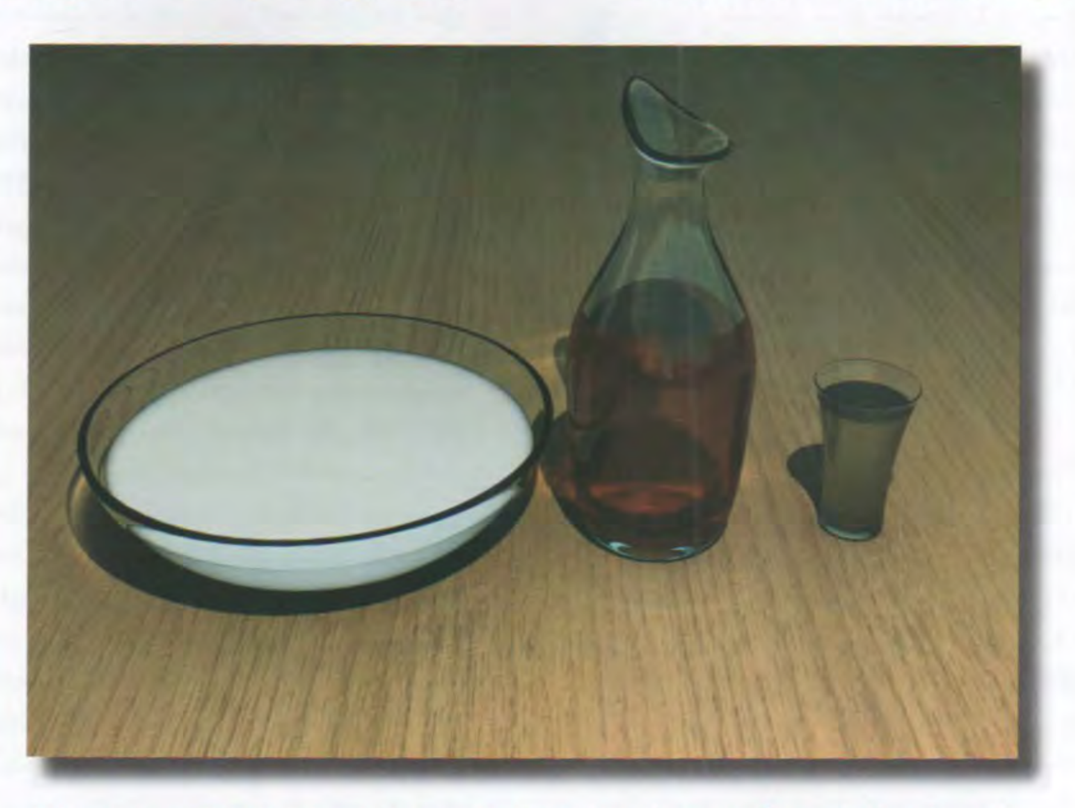
زيت الزيتون بطل في علاج الإمساك والقولون العصبي

ويأتي هنا الزيتون والزيت كبطل عظيم يعمل بعدة آليات وليس بآلية واحدة في علاج مشكلة القولون , أولها أن له تأثيرًا مزلقاً للفضلات على جدار القولون , وثانيًا أنه يحتوي على الجراثيم النافعة مثل lactobacillus plantarum & lactobacillus paracasei والتي تلعب دورًاهامًا في تحسين حركة القولون من حركات حيوية وكذلك حركات كتلية كبرى تدفع الفضلات في عملية التغوط , وقد وجد أن هذه البكتيريا النافعة الموجودة في الزيت وكذلك في اللبن الرائب المروب لمدة ٢٤ ساعة وكذلك الموجودة في الخل كما سنرى تلعب دورًاهامًا بآلية أخرى في تحسين حركات القولون ومنع كسله , فقد كشفت دراسة أخرى نشرت في مجلة Bekkali عام ٢٠٠٧ تكشف أن هذه العصيات النافعة تفرز حمض اللاكتيك (حمض اللبن) وكذلك حمض الأستيك (حمض الخل) وقد وجد أن وجود هذه الأحماض في داخل جوف الأمعاء ينشط حركتها بشكل رائع ومذهل , وهذا يساهم بشكل مدهش وبإذن الله تعالى في منع الإمساك وتنشيط حركة الأمعاء , وعلي هنا أن أوضح نقطة هامة فكما ذكرنا في الفصل الثاني في الكتاب , بأن وظيفة القولون هي إفراز القلويات من جداره إلى داخل لمعته أو تجويفه وذلك من خلال امتصاص الكلور , حيث يفقد جدار القولون البيكربونات القلوية مقابل ذرة الكلور , ويكون نتيجة لذلك ولعمل القولون تراكم الأحماض في جدار القولون نظرًا لأن جدار القولون قد فقد المادة القلوية ألا وهي البيكربونات , ويزيد الطين بله كما ذكرنا والأمر سوءًا زيادة تراكم الأحماض في جدار القولون الناجم عن تناول المشتقات الحيوانية ما يثبط نشاطه وحركته ويسبب بذلك الإمساك , وعلينا ألا ننسى هنا أن تجويف القولون – وليس جداره – يزداد قلوية شيئاً فشيئاً كلما أفرز جدار القولون مادة البيكربونات القلوية إلى داخل تجويف القولون , وقد وجد أن حمضية جدار القولون وقلوية تجويفه تزيد من الإمساك وكسل القولون وبطء حركته , والحل يكون بعكس هذه العملية : أولاً بمنع تراكم الأحماض في جدار القولون , وذلك بتناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية , وثانيًا بإضافة أحماض في داخل تجويف القولون وهذا يكون بتناول الأطعمة الغنية بالعصيات النافعة التي تفرز أحماضًا مثل حمض اللبن وحمض الخل فتحول تجويف القولون – وليس جداره – من القلوية إلى الحمضية .

دور الخل , في علاج الإمساك والقولون العصبي

وهذا يقودنا إلى دور الخل العظيم في علاج الإمساك بنفس الآلية بل وبآلية أقوى , فإذا كان اللبن وعصيات اللبن النافعة تفرز حمض اللبن الذي يلعب دورًا هامًا في زيادة الحموضة داخل جوف القولون وهذا يزيد من حركته ونشاطه , فإن العصية النافعة في الخل تعطينا حمض الخل الذي يلعب نفس الدور في زيادة الحموضة في داخل جوف القولون وزيادة نشاطه بإذن الله تعالى , مع الفارق , فإذا كان اللبن يحتوي على عصيتين مفيدتين هما Lacto bacillus acidus وكذلك العصية المشقوقةLactobacillus bifidius , وإذا كان زيت الزيتون والزيتون يحتويان على عصيتين مفيدتين للجسم هما lactobacillus plantarum & lactobacillus paracasei , فالدراسة التي نشرت في المجلة الدولية لميكروبات الأطعمة في شهر فبراير لعام ٢٠٠٨
Int J Food Microbiol. Feb ٢٠٠٨ تؤكد أنهم استطاعوا عزل وفصل ٦٧ نوعًا من أنواع العصيات المفيدة lactobacillus من الخل , ولعل هذه المعلومة تجعلنا نقف مليًا نفكر

في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما قال « نعم الإدام الخل « فبالرغم من أنه صلى الله عليه وسلم قال « كلوا الزيت وائتدموا به فإنه من شجرة مباركة « , إلا أنه لم يقل عن الزيت أنه نعم الإدام , إنما نسب ذلك للخل صلى الله عليه وسلم , وبالرغم من أنه صلى الله عليه وسلم قد قال في اللبن « فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ رواه ابن ماجة , إلا أنه لم يقل عنه أنه نعم الإدام , إنما جعل ذلك للبطل العظيم الخل , ولعل هذه الميزة الرائعة التي رأيناها في الخل وهو أنه يحتوي على ٦٧ نوعًا من الجراثيم المفيدة تجعل تفوقه في علاج الإمساك على اللبن والزيت , لأجل هذه المعلومات الهامة والدراسات الدقيقة عمل فريق البحث العلمي في مجموعتنا بفضل الله سبحانه وتعالى على تطوير منتجات خاصة للقولون تعتمد على وجود الخل وزيت الزيتون الطبيعي البكر المعصور عصرة أولى على البارد وذلك لما فيهما من خصائص عظيمة مضادة للإمساك , ولخصائصهما العظيمة التي تعيد بناء بكتيريا القولون ولخصائصهما العظيمة في علاج الغازات والمغص والتشنجات والآلام التي تصيب القولون العصبي , وقد انتجنا بفضل الله سبحانه وتعالى خلاصة الرياحين المختلفة التي تساعد في مشاكل القولون مثل المغص والغازات والانتفاخات والتطبل والاكتئاب وغيرها من الأعراض المزعجة في القولون فأصبح لدينا خل الزعتر وزيته وخل الشومر وزيته وخل إكليل الجبل وزيته , وخل الخزامى وزيته وخل الزنجبيل وزيته , وخل اليانسون وزيته وخل الميرمية وزيته , والحقيقة أن نتائجها كانت رائعة جدًا لمن استخدمها إضافة إلى طعمها اللذيذ و الذي يجعل



اللبن و الخل والزيت هي الأفضل على الإطلاق لغناها بالعصيات الجرثومية النافعة البروبيوتيك , ولعل أكثرها احتواء على أنواع مختلفة من هذه البروبيوتيك هو الخل ولذلك فهو نعم الإدام

الطعام أشهى و أطيب وألذ بفضل الله تعالى ، ويمكنكم الاطلاع على كل هذه المنتجات في موقعنا www.dr-jameel.com

آلية جديدة في الخل لعلاج الإمساك والقولون العصبي

وعلينا ألا ننسى دور الخل الإضافي في التقليل من الحموضة الموجودة في جدار القولون ، وليس تجويفه ، وذلك بغناه المميز بعنصر البوتاسيوم القلوي الذي يدخل إلى الدم ويزيده قلوية مما يقلل من تراكم الأحماض الموجودة في جدار القولون ومما يحمل الأثر الإيجابي الكبير والمدهش على القولون في تنشيطه وزيادة حركته و يقلل من الإمساك بآلية جديدة أخرى بفضل الله تعالى وبما خلق سبحانه في هذا الخل من الخصائص جعلت رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتبره ، نعم الإدام ، أي أفضل إدام على الإطلاق ، والإدام هو السائل الذي يغمس فيه الطعام قبل أكله لكي يطريه ويزيده منفعة ، وطعمًا ولذة ، وأنا أعتقد أن الخل هو من الطعام الطيب الذي جعله الله سبحانه وتعالى للأنبياء وأمرهم بأكله دوناً عن غيرهم من البشر « يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (٥١) المؤمنون ، وإني أقول ذلك لأن حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم يخبرنا بأنه كان إدام الأنبياء قبله كلهم دون استثناء ، وأنا أعتقد أنه ليست مصادفة أن كل الأنبياء صلى الله عليهم وسلم ، كانوا يحبون الخل صدفة ويأكلونه كلهم جميعًا صدفة ، إنما هو أمر من الله سبحانه وتعالى لهم خاص لهم والله تعالى أعلم « يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ « (٥١) المؤمنون ،

وهذا ما رواه حديث ابن ماجة فقد قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ ، اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي الْخَلِّ ، فَإِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي ، وَلَمْ يَفْتَقِرْ بَيْتٌ فِيهِ خَلٌّ .

أمر الله الأنبياء كلهم بتناول الخل فهو نعم الإدام وأفضل الطيبات في الأكل

وفي الحقيقة إنه مر معي أثناء بحثي في أسس علم التغذية في القرآن الكريم ، أن هناك كثيرًا من الفروض والأوامر جاءت لرسول الله صلى الله عليه وسلم كأمر مباشر له وللأنبياء من قبله ، ولكن دون أن تفرض على أمته من بعده ، إنما كانت أمرًا خاصًا للرسول



" يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (٥١) المؤمنون

صلى الله عليه وسلم , وأنا أعتقد حقيقة بأن الخل كان الأنبياء مأمورين بتناوله أمرًا « يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ « (٥١) المؤمنون , في حين أنه ليس مفروضًا على الناس ككل , والله تعالى أعلم .

للأنبياء صلى الله عليهم وسلم أوامر خاصة من الله غير مفروضة على البشر

ومن ذلك ما فرض على الرسول صلى الله عليه وسلم بقيام الليل كل ليلة للصلاة والعبادة وكذلك أمره بالسواك صلى الله عليه وسلم دون الأمة . فقد كانت صلاة الليل فريضة على المسلمين ورسول الله صلى الله عليه وسلم في البداية « إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِن ثُلُثَيِ اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَن لَّن تُحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَؤُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَى وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَؤُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ « (٢٠) المزمل

ولكن الله تعالى فرضه على رسوله صلى الله عليه وسلم وجعله نافلة للمسلمين لمن استطاع أن يقومه وجعل لهم الأجر والثواب العظيمين, لذلك والأحاديث في ذلك كثيرة « فعَنْ بِلَالٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنْ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنْ الْجَسَدِ رواه الترمذي .

ومنذ أن فرضت صلاة الليل على رسول الله صلى الله عليه وسلم , لم يتركها أبدًا حتى لو كان مريضًا « فعن عَبْدِ اللَّهِ بْنَ أَبِي قَيْس يَقُولُ قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا لَا تَدَعْ قِيَامَ اللَّيْلِ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَدَعُهُ وَكَانَ إِذَا مَرِضَ أَوْ كَسِلَ صَلَّى قَاعِدًا « رواه أبو داود .

ولما كانت صلاة القيام فريضة ملغاة من الله عن المسلمين فقد كانت تأتي في الرتبة مباشرة بعد صلاة الفريضة « فعن حُمَيْدَ بْنَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ قِيَامُ اللَّيْلِ وَأَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ الْمُحَرَّمُ « رواه ابن ماجة .

أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالوضوء مع كل صلاة وبالسواك مع كل صلاة

وكما ألغيت الصلاة عن المسلمين فقد ألغي الوضوء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم لكل صلاة بسبب المشقة التي كان يعانيها في ذلك , ولكن بالرغم من أن الوضوء قد ألغي عنه صلى الله عليه وسلم مع كل صلاة إلا أن السواك مع كل وضوء وصلاة لم يلغ عنه أبدًا وظل رسول الله صلى الله عليه وسلم مأمورًا بالسواك مع كل صلاة فرضًا عليه « عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ قُلْتُ لَهُ أَرَأَيْتَ وُضُوءَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ لِكُلِّ صَلَاةٍ طَاهِرًا كَانَ أَوْ غَيْرَ طَاهِرٍ عَمَّ هُوَ فَقَالَ حَدَّثَتْهُ أَسْمَاءُ بِنْتُ زَيْدِ بْنِ الْخَطَّابِ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ حَنْظَلَةَ بْنِ أَبِي عَامِرٍ ابْنَ الْغَسِيلِ حَدَّثَهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ أَمَرَ بِالْوُضُوءِ لِكُلِّ صَلَاةٍ طَاهِرًا كَانَ أَوْ غَيْرَ طَاهِرٍ فَلَمَّا شَقَّ ذَلِكَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ وَوُضِعَ عَنْهُ الْوُضُوءُ إِلَّا مِنْ حَدَثٍ قَالَ فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَرَى أَنَّ بِهِ قُوَّةً عَلَى ذَلِكَ كَانَ يَفْعَلُهُ حَتَّى مَاتَ « رواه أحمد .

وهذا ما يؤكد أن السواك كان أمرًا لرسول الله صلى الله عليه وسلم دون أمة الإسلام التي أصبح عليها سنة مؤكدة , لأن رسولها صلى الله عليه وسلم ما تركه أبدًا « فعَن

ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُمِرْتُ بِالسِّوَاكِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَوْ حَسِبْتُ أَنْ سَيَنْزِلُ فِيهِ قُرْآنٌ رواه ابن ماجة .





أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالسواك والوضوء مع كل صلاة , فرفع عنه الوضوء لما شق عليه وبقي أمر السواك له عليه الصلاة والسلام .

« وعَنْ أَبِي أُمَامَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا جَاءَنِي جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَام قَطُّ إِلَّا أَمَرَنِي بِالسِّوَاكِ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ أُحْفِيَ مُقَدَّمَ فِيَّ « رواه أحمد .

السرطان ومريض القولون العصبي : هل من حل ؟

رأينا فيما سبق أن الإمساك المزمن والشديد والذي يستمر لفترات طويلة يكون سببًا في حدوث سرطان القولون الحرشفي , والحقيقة أيضاً أن هناك أسبابًا كثيرة جدًا أثبتها العلم تؤكد ارتباطها بحدوث سرطان القولون ولعل أهمها هو النظام الغذائي ولعل ما سنعرضه الآن من أسباب تؤدي إلى حدوث سرطان القولون تشبه كثيرًا جدًا الأسباب التي تؤدي إلى حدوث القولون العصبي , ومن ثم فإن كثيرًا من النصائح السابقة التي قدمناها لمريض القولون العصبي ليتخلص من الإمساك هي تساعده في التخلص من الإمساك وكثير من أعراض القولون العصبي إضافة إلى أنها تقلل من احتمال إصابته بسرطان القولون بشكل كبير جدًا , فالدراسات تثبت أن الإفراط في تناول اللحوم والدهون المشبعة يؤدي إلى زيادة تكاثر الجراثيم الشرسة في القولون ومنها اللاهوائيات (سميت هذه الجراثيم باللاهوائيات لأنها تعيش بدون وجود الأكسجين , وهي تموت بوجود الأكسجين) وقد وجد أن هذه الجراثيم تقوم بتحويل الأملاح الصفراوية إلى مواد مسرطنة , وتؤكد الدراسات أن تحليل البراز لدى المرضى المصابين بسرطان القولون تؤكد كثرة هذه العينات بالجراثيم اللاهوائية , وتذكروا أن الشخص الفوسفوري هو شخص ميال لتناول المشتقات الحيوانية وما فيها من



يعتبر الإمساك من أهم الأسباب التي تؤهب لحدوث سرطان القولون وكذلك تناول الدهنيات والمشتقات الحيوانية .

بروتينات حيوانية ودهون حيوانية مشبعة وهذا يؤهبه لحدوث أعراض القولون العصبي وكذلك يؤهب لحدوث السرطان وخصوصًا إذا ترافق مع الإمساك المزمن .

وهنا يأتي دور الخل والزيت واللبن الرائب المروب لمدة ٢٤ ساعة وغناها بالعصيات النافعة التي تقتل الجراثيم اللاهوائية وتتغلب عليها مقللة بذلك من حدوث سرطان القولون بإذن الله تعالى إضافة إلى قدرة الزيت على جعل جدار الأمعاء زلقاً فإنه يمنع بقاء هذه الفضلات السامة والغنية بالجراثيم اللاهوائية من البقاء في القولون لفترة طويلة وهو بذلك يسرع من مرورها بشكل سريع مقللاً ضررها بإذن الله تعالى أما العصيات النافعة الموجودة في الخل وفي الزيت وفي اللبن فقد رأينا دورها في تنشيط حركة الأمعاء وتسريعها مما يقلل من تأثير الفضلات الجافة على جدار الأمعاء ويقلل من احتمالية حدوث السرطان , ويضاف إلى ذلك أن الدراسات تثبت أن نقص تناول الألياف الموجودة في الخضروات والفواكه بشكل كبير يترافق أيضاً مع ارتفاع نسبة سرطان القولون بشكل كبير وهذا لنفس الأسباب السابقة , فقد رأينا كيف أن الألياف الذوابة في الماء مثل الألياف الموجودة في التين تعطي طبقة زلقة على جدار الأمعاء تسهل مرور الفضلات الصلبة بشكل سريع , أما الألياف غير الذوابة في الماء مثل الألياف الموجودة في التمر فهي تولد الضغط الأسموزي الذي يجعل الفضلات غنية بالماء مما يقلل من صلابتها واحتكاكها بجدار القولون و يقلل من احتمال حدوث سرطان القولون بفضل الله وتوفيقه وما خلق سبحانه وتعالى للناس من الأرض « وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (١٢) فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٣) الرحمن , فهذه هي المركبات الموزونة التي تخرج من الأرض وتعيد توازن الجسم وتوازن وظائفه وتصحح الخلل الذي ارتكبه الإنسان على نفسه بما خالف من قوانين الله في غذائه وفي زراعته « وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ « (١٩) الحجر .

ونفضل بعضها على بعض في الأكل : اللبن , الخل , الزيت هي الأطعمة الأفضل الموزونة

ولاحظوا هنا دور الأنواع القرآنية في علاج مشاكل القولون العصبي وتميزها وعلوها وتفوقها على سائر الأطعمة , وهي الأطعمة والأشربة التي حث عليها القرآن وكذلك سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم التى حثت على تناولها بشكل مستمر , ومدحها الله تعالى ورسوله بصفات كثيرة مميزة ,وقد وصفها الله سبحانه وتعالى بأنها خالصة سائغة للشاربين مثل اللبن « وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ (٦٦) النحل , وقال فيها رسول الله صلى الله عليه وسلم « فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ « رواه ابن ماجة , هذا اللبن الذي وصفه رسول الله صلى الله عليه وسلم بالبركة « فعن أُمِّ سَالِمٍ الرَّاسِبِيَّةِ قَالَتْ سَمِعْتُ عَائِشَةَ تَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أُتِيَ بِلَبَنٍ قَالَ بَرَكَةٌ أَوْ بَرَكَتَانِ « رواه ابن ماجة , أما الخل فقد وصفه الله تعالى بأنه رزق حسن بعد أن عطفه على الرزق الحسن « وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ(٦٧) النحل أما رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد أخبر أنه نعم الإدام وما افتقر بيت فيه خل « نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ , اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي الْخَلِّ , فَإِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي , وَلَمْ يَفْتَقِرْ بَيْتٌ فِيهِ خَلٌّ « .أما زيت الزيتون فقد شبه الله تعالى نوره العظيم بالمصباح الذي يوقد من زيت الزيتون المبارك « اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ

تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ « وقال فيه الرسول صلى الله عليه وسلم بأنه يخرج من الشجرة المباركة « فعَنْ أَبِي أَسِيدٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه

كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ . أخرجه أحمد , وهذه ميزة أطعمة القرآن وأنواعها العظيمة بأنها أفضل أنواع الأطعمة على الإطلاق , وهذه الأبحاث وهذه الآيات وهذه الأحاديث هي خير دليل على ذلك .



" وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (٦٦) النحل , وقال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم " فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنَ " رواه ابن ماجة



" وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ(٦٧) النحل - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ , اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي الْخَلِّ , فَإِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي , وَلَمْ يَفْتَقِرْ بَيْتٌ فِيهِ خَلٌّ "



يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُور " سورة النور وقال فيه الرسول صلى الله عليه وسلم " كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ " أخرجه أحمد

الجراثيم النافعة في الأطعمة المباركة , مباركة أيضاً

وتعمل الجراثيم النافعة الموجودة في الخل واللبن و الزيت , هذه الأطعمة المباركة المفضلة من قبل الله ورسوله وكذلك ما تثبته الأبحاث العلمية بآلية مميزة في الوقاية من السرطان بطريقة ثالثة وآلية مختلفة . بل إنها عدة آليات مجتمعة مع بعضها بعضًا , فالجراثيم النافعة التي تحتويها من الأنواع المختلفة من البروبيوتيك تعمل بشكل رائع على منع حدوث السرطان بإذن الله سبحانه وتعالى , فقد وجد أن لهذه الجراثيم دورًا مضادًا لحدوث الطفرة في حمض ال DNA , فقد تم إضافة مادة مسرطنة إلى مخاطية الأمعاء عند الجرذان , هذه المادة المسرطنة تعرف باسم dimethylhadrazin وهي تغير من تركيب ال DNA الموجود في مخاطية الأمعاء , والمدهش حقيقة أنه لما تم إضافة بعض الجراثيم الطبيعية النافعة الموجودة في اللبن و الخل والزيت من البروبيوتيك , فوجئ العلماء في هذه الدراسة أن هذه الجراثيم كانت قادرة على منع حدوث السرطان ومنع حدوث تخرب حمض ال DNA وقد نشرت هذه الدراسة في سنة ٢٠٠٤ , وفي الحقيقة إن هناك عدة آليات تقوم بها الجراثيم النافعة الموجودة في اللبن والخل وزيت الزيتون في منع السرطان وأهمها تقليل كمية الإنزيمات الموجودة في البراز والفضلات فقد وجد أن البراز يجب أن يخرج من القولون بشكل سريع جدًا , ولذلك فنحن ننصح الناس بألا يقاوموا الرغبة في التغوط عندما تكون موجودة وأن ينشطوا حركة القولون باستمرار حتى لا تبقى الفضلات فيه لفترة طويلة , فقد وجد أن الفضلات تحتوي على ٤ أنواع من الإنزيمات هي glucuronidase, azoreductase, nitroreductase, and alpha-٧- وقد أثبت أن هذه الإنزيمات تعتبر مواد مسرطنة لمخاطية القولون في الدراسات التي أجريت على الحيوانات وكذلك عند الإنسان , ولذلك فحتى لو بقيت الفضلات فترة طويلة في داخل القولون وتناول الإنسان الزيت والخل واللبن الرائب بشكل دوري أدى هذا إلى تنشيط حركة القولون أولاً وثانيًا منع الإمساك وثالثاً التخفيض من الإنزيمات المسرطنة الموجودة في الفضلات الموجودة في داخل القولون , وقد وجد أيضاً أن بقايا البروتينات غير المهضومة خصوصًا بعض الأحماض الأمينية المجتمعة بعضها مع بعض بما يعرف باسم الأمينيات المتعددة وأهمها Polyamines (putrescine, spermidine, and spermine) , وعلينا ألا ننسى أن كثرة تناول المشتقات الحيوانية بما فيها من بروتينات وأحماض أمينية تعتبر سببًا رئيسًا في حدوث السرطان كما رأينا ولعل أحدى الآليات التي تحدث في ذلك هي تراكم مركبات الاحماض الأمينية المتعددة والتي تعتبر مسرطنة لجدار القولون , وقد وجد أن البروبيوتيك الطبيعي , يقلل من تأثير هذه الأحماض الأمينية المتعددة على التكاثرعلى جدار القولون بشكل كبير ويقلل من حدوث السرطان بإذن الله تعالى , وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة (Linsalata et al., ٢٠٠٥) , ومن الآليات الرائعة التي تعمل هذه الجراثيم النافعة في منع حدوث سرطان القولون وغيره من السرطانات هي أن لها تأثيرًا رافعًا للمناعة بشكل رائع جدًا وعلى عدة مستويات , وربما لن يتسع المجال هنا للتحدث عن كل هذه الآليات المتعلقة بالمناعة ولكننا سنتناولها بالتفصيل بإذن الله في الجزء الثالث من القولون العصبي . حيث إننا سنتحدث عن بكتيريا القولون بشكل مفصل وعن دور المناعة وضعفها في حدوث متلازمة القولون العصبي , ولذلك فنحن ننصح كل الفسفوريين الذين يكثرون من تناول اللحوم والمشتقات الحيوانية بالإكثار من تناول الخل وكذلك زيت الزيتون واللبن الرائب فهي غنية بالجراثيم النافعة التي تعمل على منع السرطان وعلى تنشيط حركة القولون ومنع الإمساك بعدة آليات مختلفة كما رأينا وفي

ذلك فائدة كبيرة وصحية جدًا للجسم , وهذا في الحقيقة ما نجده في القرآن الكريم , فدائمًا بعد ذكر الحليب والأنعام في القرآن الكريم يذكر الخل باسم السكر وفي ذلك إعجاز قرآني عظيم في علم التغذية كما تشير الأبحاث العلمية التي رأيناها « وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ(٦٦) وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ(٦٧) النحل .

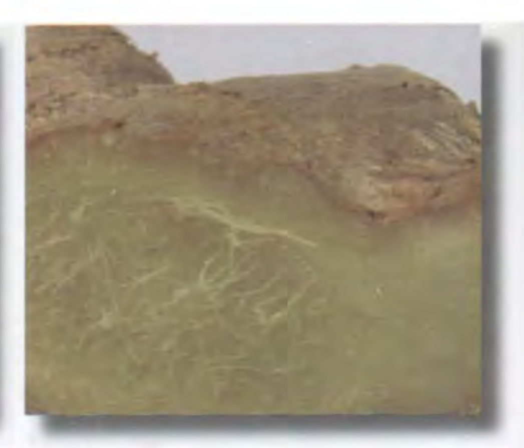


تقوم البروبيوتيك النافعة الموجودة في الخل واللبن والزيت بتأثير حام لحمض ال DNA من حدوث الطفرة فيه ومن ثم حدوث السرطان بإذن الله تعالى

دور الزنجبيل في علاج الإمساك منفردًا أو في حالة القولون العصبي

يتميز الزنجبيل بأن الله سبحانه وتعالى قد خلق فيه مجموعة كبيرة من الألياف , ونحن نرى هذه الألياف عندما نقطع الزنجبيل الطازج فنلاحظ فيه خيبطات رفيعة هي هذه الألياف أما ألياف اللغنين والقليل من السليولوز التي يحتويها الزنجبيل فتتميز بأنها غير قابلة للهضم. وذلك لأن الإنسان لا يحتوي على الإنزيمات الهاضمة لمثل هذا النوع من الألياف, وهي تشبه الألياف غير الذاوبة في الماء والتي توجد في التمر كما رأينا . ولذلك فعند وجود هذه الألياف في داخل لمعة القولون(تجويف القولون) - فإنها عند توليد ضغط أسموزي. يقوم هذا الضغط بسحب الماء من الأمعاء ومن الطعام والشراب المتناول ويختزن بداخل هذه الألياف. وبالتالي فإن وجود كمية كبيرة من هذه الألياف المختزنة في الأمعاء يعمل بشكل كبير على منع تخريش مخاطية الأمعاء والقولون. وذلك لأن الماء المحتوى في هذه الألياف بفضل خاصيته الأسموزية يعطي لكافة محتويات الأمعاء والقولون ليونة ورقة ونعومة ويبعدها عن الجفاف والصلابة بشكل كبير. وما ذلك إلا لخواص الماء الموجود في هذه الفضلات بسب وجود هذه الألياف فيها .

وفي الحقيقة إن هذا التأثير لهذه الألياف الموجودة في الزنجبيل والواقية من السرطان. وكذلك كثير من المواد والمركبات الأخرى الموجودة في أطعمة وأشربة القرآن الأخرى. جعلتنا وبفضل الله سبحانه وتعالى نكتشف مبدأً عظيماً من مبادئ التغذية. ذكره رسول الله صلى الله عليه وسلم. وهو مبدأ «وأتبع السيئةَ الحسنةَ تمحها» رواه أحمد والترمذي. فهذه القاعدة نتبعها مع أولادنا. ومع كثير من الناس الذين يجدون صعوبةً في ترك الأطعمة غير الموزونة والتي تغير فيها خلق الله كثيرًا. بإضافة مواد حافظة أو ملونة أو منكهة أو صباغية أو هرمونات أو مواد كيماوية لها بشكل كبير. أو كانت من أنواع الشوكولاته المصنعة أو من أنواع المشروبات الغازية المصنعة أو من أنواع ما يشبه البطاطا المقرمشة المصنعة.





الزنجبيل من أفضل ما يُعالج الإمساك بإذن الله تعالى بغناه بألياف مميزة تجعل الخروج لينا غير مخرش لجدار الأمعاء

أولادنا فلذات أكبادنا تمشي على الأرض , هل نسلمهم للغزو الطعامي ؟

وسأحدثكم عن تجربتي في هذا المجال. فقد وجدت أن كثيرًا من الناس الذين طلبنا منهم أن يمنعوا أبناءهم من المواد الحافظة والمصنعة يجدون صعوبة بالغة في ذلك. ذلك لأن أطفالهم يرون الأطفال الآخرين في المدرسة ومن أبناء الجيران وهم يأكلون مثل هذه الأطعمة دون أن يقدروا على أكلها بسبب منع آبائهم لهم من أكلها. وقد أخبرني كثير من الآباء أن أبناءهم بدؤوا يشعرون بأنهم أقل من الأطفال الآخرين، لأنهم لا يأكلون مثل هذه الأطعمة. وأن نوعًا من العقد النفسية قد بدأت تصيب أطفالهم، ونوعًا من عقدة الذنب التي بدأت تصيب الآباء أنفسهم نتيجة لذلك. ولذلك فتح الله سبحانه وتعالى علينا بمبدأ «أتبع السيئة الحسنة تمحها» فقد طلبنا من الآباء ألا يمنعوا أبناءهم من الأغذية التي تغير فيها خلق الله، وأن يجعلوهم يتناولونها خشية أن تصيبهم عقدة نفسية عندما يحرمون منها بشكل جذري، ولكن بشرطين:

الشرط الأول: ألا يتم تناولها يومياً إنما مرة واحدة في الأسبوع.

والشرط الثاني: وهو تحقيق مبدأ وأتبع السيئة الحسنة تمحها، بألا يتناول الطفل مثلاً الشوكولاته إلا إذا تناول ٧ حبات من التمر قبلها، ويكون ذلك بإشراف الوالدين. فالفوائد الموجودة في التمر قادرة على أن تخلص الطفل من السلبيات الموجودة في الشوكولاته بإذن الله.

وكذلك ألا يتناول الطفل أي مشروب غازي إلا بعد شرب كوب من عصير الفواكه الطازج المحضر في البيت، أو كوب من النباتات العطرية، مثل الزنجبيل، أو غيره من النباتات المفيدة. فالفوائد الموجودة في النباتات العطرية كفيلة بإذن الله أن تخلص من السلبيات الموجودة في المشروبات الغازية.

وكذلك إذا أراد الطفل أن يأكل ما يشبه البطاطا المقرمشة مثلاً فعليه أن يتناول قبله كميةً مناسبة من القمح المبرعم، أو عشبة القمح العظيمتين. والفوائد الموجودة في القمح المبرعم قادرة بإذن الله على إزالة السلبيات الموجودة فيما يشبه البطاطا

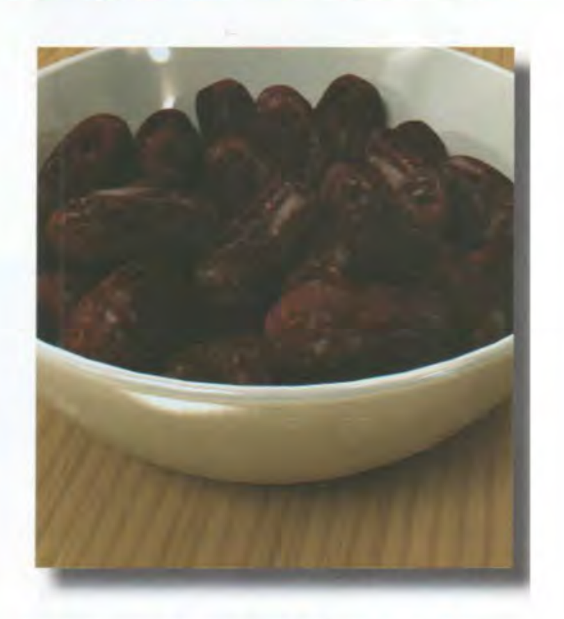
المقرمشة. وهكذا يمكن القياس على كل هذه الأطعمة.

ولاحظوا أننا نستخدم أنواعاً من الطعام الطيب مشابهة للأنواع التي تغير فيها خلق الله. فالتمر يشبه الشوكولاته في الطعم الحلو. والكوكتيل يشبه المياه الغازية بأنهما شراب ذو طعم حلو. وأما القمح فيشبه ما يشبه البطاطا المقرمشة في احتوائهما على الكربوهيدرات. والهدف من هذا في الحقيقة تقليل الكمية التي يأكلها الطفل من المواد الحافظة أو الملونة أو المنكهة أو الصباغية. ذلك لأنه إذا تناول التمر - ٧ تمرات مثلاً - أصبحت رغبته في الشوكولاته أقل بكثير. لدرجة أنه لا يستطيع إكمال الكمية التي يريدها. ونفس الشيء ينطبق على المياه الغازية وما يشبه البطاطا المقرمشة وما شابه ذلك.

والجدير بالذكر أن كثيرًا من الآباء أخبروني أنهم عندما طبقوا هذه القواعد مع أولادهم زال شعور الأطفال بالدونية لأنهم أصبحوا يأكلون ما يريدون مثل أقرانهم. ولكن مع الفارق أنهم يعوضون السلبيات الموجودة فيما تغير فيه خلق الله بأطيب الأطعمة القرآنية التي ذكرها الله وما فيها من فوائد.

وكذلك أخبرني الآباء بأنهم بدؤوا يجدون في أبنائهم نوعًا من الالتزام وفهم الحياة. وزالت فكرة أن يكون الطفل مدللاً مائعاً يأخذ كل ما يريد ويرغب به بمجرد أن يطلبه. ذلك لأنه بدأ يفهم بعض هذه المعادلات في الحياة. فلو كنت في مجتمع ما فأنت لا تستطيع أن تأخذ ما تريده. إلا إذا بذلت مجهوداً طيباً ومتقناً مقابل ذلك. ونجد أن تطبيق هذه القاعدة عند أطفالنا قد بدأ يحقق هذه المعادلات عندهم. فصحيح أن الموضوع مع الطفل قد بدأ بطريقة غذائية. ولكنه بدأ يفهم هذه القواعد التي تحكم المجتمعات وتبني القوانين.

ومن هنا كان تناول الزنجبيل قبل الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو ملونة أو منكهة أو مسرطنة. وسيلة عظيمة للتخلص من سلبيات هذه المواد ومضارها. وذلك بما يحتويه من ألياف اللغنين وألياف السليولوز. وذلك بما استودعه الله من مركبات خاصة بفضله ورحمته.





لا تجعل ولدك يأكل الأصبغة والملونات والمواد الكيميائية إلا إذا تناول أطعمة ذات فائدة عظيمة " وأتبع السيئة الحسنة تمحها "

ألياف السليولوز في الزنجبيل أقوى مضاد للإمساك وسرطان القولون

لقد اكتشف أن المواد الجافة الناشفة الصلبة الموجودة في القولون يمكن أن تسبب مزيداً من الأذى للأمعاء والقولون ذلك بأنها تستطيع أن تضعف جدار القولون وتسبب اختلالات كبيرة في الضغط بداخله. وهذا بدوره يؤدي إلى انفتاق في جدار القولون إلى الخارج على شكل أكياس صغيرة تتجمع فيها المواد الطعامية والمواد البرازية والجراثيم. وتعرف هذه الأكياس التي تنفتق عن جدار القولون إلى الخارج باسم الرتوج القولونية. ونظراً لما تحدثه الجراثيم والمواد الطعامية والبرازية في داخل هذه الرتوج من تخريشات فإنها بدورها تؤدي إلى سرطان الأمعاء والقولون. ومن هنا كانت هذه الألياف - الموجودة في الزنجبيل، وبتأثيرها الملين والحامي لجدار الأمعاء الدقيقة والغليظة من المواد الجافة - من أفضل المواد وقاية من داء الرتوج ومن سرطان القولون بإذن الله تعالى.

ويجب أن لا ننسى أن احتباس الماء في هذه الألياف يمنع الإمساك. الذي ما هو إلا عبارة عن فقدان المواد البرازية لمائها بشكل كبير فتخرج جافةً شديدةً مخرشةً مؤلمةً. وبصعوبة بالغة ، وفي الحقيقة إن خروجها كالحجارة قد يؤدي إلى تمزق عضلة الشرج. فيما يعرف باسم الشق الشرجي. والذي يتسبب بآلام حادة عند كل تغوط. قد تستمر إلى موعد التغوط التالي. وقد يترافق مع ذلك نزف أحياناً.

هدية أخرى من الله العظيم في سليولوز الزنجبيل

والجدير بالذكر أن البراز الجاف الناجم عن الإمساك يضغط على الأوردة الدموية الموجودة في المنطقة عند خروجه فيؤدي إلى توسعها وتخرب صماماتها لا سيما إذا كان هناك ضعف في هذه الأوردة وصماماتها، وكذلك إذا كان هذا الإمساك متكرراً مما يؤدي إلى حدوث ما يعرف باسم البواسير والذي يتميز بحدوث نزف متكرر عند التغوط، عادة ما يكون غير مؤلم، مما يميزه عن الشق الشرجي، إلا إذا ترافق مع خراج أو دمل أو تخثر داخل الوريد، ويؤدي هذا النزف المتكرر من البواسير إلى فقر الدم بنقص الحديد، ويظهر ذلك واضحاً في وجه المريض بشحوب وجهه وتعبه وشحوب لون شفتيه، بسبب فقر الدم الناجم عن النزف المتكرر من منطقة البواسير، وكذلك يظهر فقر الدم في مجهود المريض، فهو يلهث عند المجهود، وقلبه يخفق بشدة، أما رجلاه فتضعفان ولا تقويان على حمله . ويترافق ذلك بألمهما بسبب نقص كمية الدم والأكسجين الواصل لهما بسبب فقر الدم، مما يسبب تنفساً غير هوائي في داخل عضلات الساق، وهذا بدوره يؤدي إلى توليد حمض اللاكتيك الذي يسبب ألمًا يشبه تماماً ألم ممارسة الرياضة لوقت طويل عند من هم غير معتادين على ممارستها.

إذن فألياف اللغنين الموجودة في الزنجبيل كفيلة بأن تمنع الإمساك والشق الشرجي والبواسير والرتوج القولونية وسرطان القولون وذلك بما تحدثه من تأثير ملطف ملين على القولون يمنع تخريش المواد الجافة القاسية والتي تسبب بدورها كل ما علمتم، ولذلك نقول لكل من ابتلاهم الله سبحانه وتعالى بواحد أو أكثر من هذه الأمراض ، أكثروا من تناول الزنجبيل وإن شاء الله سيكتب الله لكم من خلاله شفاءً تامًا دائمًا أو تحسناً كبيرًا عظيمًا بإذنه سبحانه وتعالى ، ولا تنسوا أطعمة القرآن المركزية الأخرى مثل التمر والتين والخل واللبن الرائب وزيت الزيتون و الزيتون ، ولا تنسوا قواعد الكيفية في تناول أطعمة القرآن وترتيبها الدقيق المفيد لكم بإذن الله تعالى .

الفصل الرابع في نقاط موجزة :

١. أنواع الأطعمة التي ذكرت في القرآن هي الأفضل على مستوى العالم ومقاديرها تعتبر غاية في الأهمية في علاج القولون .

٢. تناول ٧ تمرات صباحًا ومثلها مساءً يعتبر علاجًا مثاليًا للإمساك المفرد وللقولون العصبي المترافق مع الإمساك .

٣. التمر غنيٍ بالألياف غير الذوابة في الماء التي تولد ضغطًا أسموزيًا يسحب الماء من جدار القولون إلى تجويفه مما يجعل الفضلات رطبة ويزيل جفافها ويمنع بذلك الإمساك .

٤. التمر يقلل من الحموضة في جدار القولون بسبب احتوائه على البوتاسيوم القلوي مما يقلل من كسل القولون والإمساك أيضًا.

٥. التمر فيه شفاء للناس حسب أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وفيه كل عناصر الجسم أيضًا وقد خلق من طينة آدم عليه السلام .

٦. آيات القرآن خصصت التمر دونًا عن غيره من الفواكه مع الرمان أيضًا .

٧. التين من فواكه القرآن الرائعة التي تساعد مريض الإمساك لغناها بالألياف الذوابة في الماء التي تعمل طبقة مزلقة على جدار القولون تسهل مرور الفضلات , كما أنه غني بالبوتاسيوم الذي يقلل من حموضة جدار القولون وكسله وبطئه .

٨. زيادة تراكم الأحماض في القولون تمتد لتشمل الأمعاء الدقيقة مما يثبطها ويقلل من امتصاصها لكثير من العناصر وعلى رأسها الحديد وذلك يسبب اكتئابًا وإرهاقاً وتعبًا والتهاب زوايا الفم وكلها من أعراض نقص الحديد .

٩. تناول التمر والتين في يوم واحد لمريض الإمساك يعتبر رائعًا إذا كان مرضه مترافقاً مع سوء الامتصاص للحديد والكالسيوم ذلك لأن كليهما غني بالحديد والكالسيوم ويزيدان الوزن عند المريض النحيل الذي يعاني من سوء الامتصاص .

١٠. جمع التمر ولبن الماعز يعتبر رائعًا جدًا لمريض القولون والإمساك لما فيه من عناصر وطاقة تنشط حركة القولون الكسلان وتساهم في القضاء على الإمساك وقد جمعهما رسول الله صلى الله عليه وسلم في طعامه وسماهما الأطيبين .

١١. لكل من ينزعج من تناول الحليب من مرضى القولون العصبي نقول خذ الحليب على شكل لبن رائب أو تناول بعده خل الميرمية مع خل الينسون وخل إكليل الجبل وخل الخزامى وخل الزعتر وخل الزنجبيل وخل البابونج وخل التفاح الطبيعي

١٢. الشاي والبابونج يخففان من المغص والانتفاخ عند مريض القولون العصبي ولكنهما يقللان من امتصاص الحديد , مما يزيد من سوء الامتصاص عند مريض القولون العصبي والحل أن يتم تناولهما بحذر أو أن يسبقا بتناول عشبة القمح أو القمح المبرعم ففيهما الإنزيم الذي يفكك مادة الفايتات التي تمنع امتصاص الحديد والكالسيوم , وهذا من قوله تعالى والحب ذو العصف والريحان .

١٣. خبز القمح والقمح المبرعم بطلان رائعان في علاج القولون العصبي لاحتوائهما على مجموعة من الفيتامينات والعناصر التي تلعب دورًا مدهشًا في تزويد مريض القولون بكل ما يحتاجه من عناصر وفيتامينات تحمل تأثيرًا مضادًا للتعب والإرهاق ونقص الطاقة والاكتئاب وسوء الهضم وسوء الامتصاص والانتفاخ والغازات وتنشيط القولون وزيادة الذاكرة و التركيز مثل مجموعة فيتامينات ب وكذلك المغنيسيوم و الفوسفور والحديد والزنك

١٤. إذا كان تناول القمح يسبب مشكلة عند مريض القولون العصبي فليتناول عشبة القمح التي تحتوي على ٩٣ إنزيمًا هاضمًا تساهم في هضم القمح المبرعم مما يأخذ كل فوائده لمريض القولون ويبتعد عن سلبياته وصعوبة هضمه بإذن الله تعالى.

١٥. جمع القمح مع التمر وجد في القرآن

في أربع مواضع وفعله رسول صلى الله صلى عليه وسلم في السنة الشريفة ويحمل فوائد كثيرة لكل مرضى القولون العصبي والإمساك بإذن الله تعالى .

١٦. زيت الزيتون من أطعمة القرآن المباركة التي تعتبر أفضل ما يعالج الإمساك بسبب الآلية المزلقة الموجودة فيه وهو يمنع الإمساك من إحداث سرطان القولون , إضافة لذلك فإنه مبارك وقد أظهرت دراسات سريرية كثيرة أن زيت الزيتون له تأثير مسهل ومنظف للأمعاء ومضاد للتعفن والإمساك كما ان زيت الزيتون يحتوي على جراثيم نافعة تعرف باسم البروبيوتيك لها تأثير منشط لحركة القولون وتمنع الإمساك ولها تأثير مضاد لسرطان القولون وتقتل الجراثيم الشرسة وتمنع التعفنات والتخمرات والروائح الكريهة في الفم والقولون عند مريض القولون العصبي .

١٧. الخل يحتوي على العصيات البكتيرية النافعة التي تعرف باسم البروبيوتيك حيث يحتوي على عدد هائل من أنواعها (٦٧ نوعًا) . ومن أنواع الخل النافعة في علاج القولون والإمساك خل الزعتر وخل الشومر وخل إكليل الجبل وخل الخزامى وخل الزنجبيل وخل اليانسون وخل الميرمية .

١٨. الخل هو من الأطعمة التي أمر بها الأنبياء كما يشير حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم , فهناك أوامر تأتي للرسل عليهم الصلاة والسلام ولم يؤمر بها الناس وهناك صور كثيرة لذلك في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم لمثل هذه الأوامر من الله تعالى لأنبيائه الكرام .

١٩. يلعب اللبن دورًا رائعًا في تنشيط حركة القولون ومنع الإمساك لغناه بالعصيات البكتيرية المفيدة البروبيوتيك ففيه نوعان منها , وتتميز الأطعمة التي ذكرت في القرآن والسنة أنها مباركة بغناها بهذه العصيات النافعة وهو اللبن والخل والزيت .

٢٠. من أشربة القرآن التي تعالج الإمساك المفرد أو مع القولون العصبي الزنجبيل أيضًا فغناه بنوعين من الألياف الذوابة في الماء وغير الذوابة في الماء يجعل الفضلات لينة ويولد طبقة مزلقة على جدار القولون من الداخل .

٢١. ألياف السليلوز في الزنجبيل تمنع حدوث سرطان القولون وتقي بإذن الله من داء الرتوج القولوني وهي تساهم أيضًا في منع البواسير والشق الشرجي .

الفصل الخامس:

علاجٍ الإمساك في القولون العصبي وفقاً لأساس التوقيت في إدخال الطعام للجسم في أسس علم التغذية في القرآن الكريم

توقيت الطعام له دور هام في علاج الإمساك والوقاية منه

قرأت بفضل الله تعالى عددًا هائلاً من الكتب الطبية المتخصصة والدراسات العلمية التي تركز على علاج الإمساك والوقاية منه , وبالرغم من أن معظم هذه الدراسات كانت تركز على أنواع الأطعمة التي تستخدم في علاج الإمساك ومشاكل القولون فإنني لم أجد فيها شيئا يذكر عن كيفية تناول الأطعمة وترتيبها والتوقيت المثالي لتناول الأطعمة ودور ذلك في علاج الإمساك والوقاية منه . ولذلك رأيت أنه من واجبي في هذا الفصل أن أكشف الأسرار القرآنية في استخدام الكيفية في تناول الأطعمة وترتيبها , وكذلك اسرار التوقيت والتي تساهم بشكل كبير في الوقاية من الإمساك ومنعه وتحسين أعراضه بشكل كبير جدًا بإذن الله سبحانه وتعالى , وقد تحدثنا فيما سبق الكيفية وكيف أن القرآن وضع من القواعد ما يجعل تناول الفواكه قبل المشتقات الحيوانية دائمًا , وما يمنع تناول المشتقات الحيوانية في الليل ,

وسنرى في هذا الفصل أدوارًا مميزة لأسرار التوقيت ودوره في الوقاية من الإمساك وعلاجه بإذن الله تعالى , وحتى نفهم أهمية التوقيت في تناول الطعام في أوقات محددة ومحكمة في علاج الإمساك فإنه من الضروري أن نتطرق هنا إلى قانون الدوران الإهليلجي , الذي أثبتنا أنه موجود في كل شيء خلقه الله سبحانه وتعالى بما في ذلك نظام التفاعلات الكيميائية الحيوية في داخل جسم الإنسان .

لمن لم يقرأ عن قانون الدوران الإهليلجي سابقاً

فهذا القانون ينص على أن كل شيء في هذا الكون يسير بدورة مميزة ومحددة الطول تكون ضعيفة في بدايته ثم تشتد وتزداد قوتها حتى تصل إلى القمة في وسطها , ثم تعود فتضعف تدريجيًا حتى تصل إلى أضعف نقطة فيها في نهاية الدورة , مما يسهل اندماجها بأضعف نقطة في بداية الدورة التالية وهكذا .

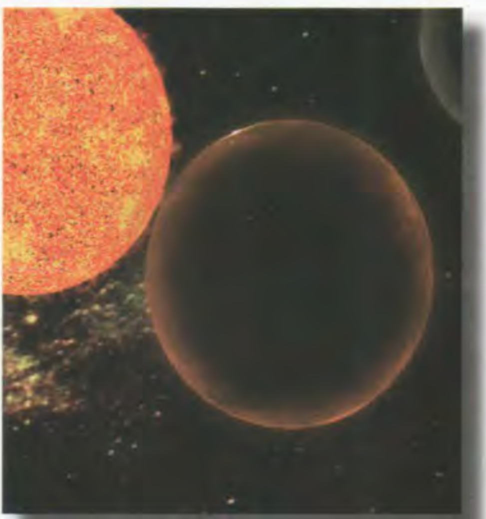
ونحن نرى هذا في دوران الكواكب حول الشمس إذ يدور الكوكب حول الشمس , بحيث يقطع مساحات متساوية خلال أزمنة متساوية بغض النظر عن سرعة دورانه حول الشمس , وهذا هو قانون كبلر للدوران الإهليلجي فالكوكب يكون بطيئاً جدًا في سرعة دورانه حولها وهو في هذه النقطة يكون أبعد ما يمكن عن الشمس , وهذه هي بداية الدورة بالنسبة له , ثم يبدأ الكوكب بالتسارع في سرعة دورانه حول الشمس مع اقترابه من الشمس إلى أن يصل إلى قمة سرعته في نقطة يكون فيها أقرب ما يمكن من حيث المسافة من الشمس , وهذه هي قمة الدورة عنده إذ يكون في قمة سرعته وفي أقرب نقطة من الشمس , ويكون قد قطع وقتها حوالي ١٨٠ درجة أي ما يعادل نصف دائرة من دورانه , ثم يبدأ بالتباطؤ بعدها ويبتعد عن الشمس حتى يصل إلى أبطأ سرعة وأبعد نقطة عن الشمس في نفس نقطة البداية التي بدأ منها بعد إكمال دورة كاملة مقدارها ٣٦٠ درجة.

و نرى نفس الدوران موجود فى دوران الكريات الحمراء حول القلب , فالكريات الحمراء تكون في داخل الأوعية الدموية أبطأ ما تكون في سرعة جريانها وأبعد ما تكون عن القلب وخصوصًا في الشعيرات الوريدية , ولكن ما أن تبدأ هذه الدورة بالازدياد من خلال زيادة تجمع الأوعية الدموية لتشكل أوعية دموية أكبر فأكبر حتى يبدأ الدم بالتسارع في سرعة جريانه وبالاقتراب من القلب تدريجيًا شيئاً فشيئاً , إلى أن تصل سرعة جريان الدم إلى مرحلة تكون فيها الكريات أسرع ما يمكن من حيث سرعة جريانها وكذلك أقرب ما يمكن من عضلة القلب وهنا تكون قمة الموجة , ولكن بمجرد إطلاق الكريات الحمراء من القلب إلى الشرايين فإنها تبدأ بالتباطؤ في سرعتها والابتعاد عن القلب تدريجيًا , فسبحان الله على تشابه القوانين في خلقه سبحانه وتعالى. ونحن نرى نفس الشيء يحدث في دوران الإلكترون حول نواة الذرة , وكذلك ما يحدث في دورة الفصول الأربعة إذ تبدأ ضعيفة في الشتاء وتنتهي ضعيفة في الشتاء , ولكنها تتميز بقوة عظيمة في منتصف الدورة أي في الصيف إذ تنضج الثمار وتكون الحرارة على أوجها وتصبح الدنيا رائعة الجمال والعطاء في تلك اللحظة .

ونحن نرى هذا القانون في كل شيء خلقه الله سبحانه وتعالى في حياتنا , في دورة حياة المخلوقات وفي دورة الفصول الأربعة , وفي دورة الليل والنهار وفي دورة حياة الإنسان (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) (٥٤) الروم .

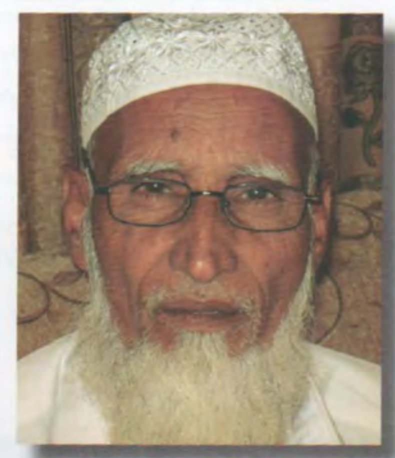
والجدير بالذكر أن هذا القانون يعمل في داخل جسم الإنسان بشكل دقيق , فإفراز الهرمونات التي تتحكم بالدورة الشهرية عند المرأة تفرز بشكل دوري يشبه قانون الدوران الإهليلجي بحيث يكون هناك ضعف في الإفراز عند بداية الدورة الشهرية ونهايتها , وقمة إفراز في وسط الدورة وهي دورة محكمة مدتها ٢٨ يومًا بالتمام والكمال. أما هرمون الكورتيزول فهو يفرز في داخل الجسم بدورة محكمة مدتها ٢٤ ساعة فقط , بحيث يكون في قمة إفرازه في الساعة السابعة صباحًا يوميًا , أما دورة هرمون الإنسولين فهي كذلك مدتها ٢٤ ساعة بحيث تكون أعلى قمة في إفرازه هي في الصباح , مما يجعل قراءة السكر الصباحية هي أقل ما يمكن وهذا ما يفسر لماذا كان لدينا قراءة السكر الصباحي والسكر المسائي وهكذا .













من قانون الدوران الإهليلجي

الجهاز الهرموني هو بطل قانون الدوران الإهليلجي في الجسم

وفي الحقيقة إن المتأمل لكل الهرمونات التي تعمل داخل الجسم يلاحظ بأنها تعمل بهذا المبدأ الدوراني فدورة هرمون النمو هي دورة طولها ٢٤ ساعة ويكون قمة إفراز هرمون النمو في الساعة الرابعة فجرًا كل يوم في داخل جسم كل إنسان. والجدير بالذكر أن التدخل الخارجي من قبل الإنسان في داخل دورات الجسم يؤدي إلى مفعول عكسي لوظيفة هذه الدورة فمثلاً وجد أن قمة إفراز هرمون النمو كما ذكرنا هو في الساعة الرابعة صباحًا , ووظيفة هذا الهرمون هي زيادة بناء العظام والأنسجة في داخل الجسم وحدوث النمو , ولكن وجد أنه إذا أعطي في الرابعة عصرًا بدلاً من الرابعة صباحًا من مصدر خارجي فإن ذلك يثبط النمو لأنه يكون بذلك قد عكس الدورة الخاصة به , ونفس الشيء نجد هرمون الغدة النخامية الهرمون الحاث للجراب والمنشط للخصية FSH فهذا الهرمون يفرز بشكل دوري نبضاتي كل ٩٠ دقيقة. ولذلك إذا أعطي للجسم بشكل مستمر فإنه يؤدي إلى تثبيط وظيفة الخصية وحدوث العقم , سبحانه الله تعالى العظيم , ولذلك فإني أرى أكبر خلل يقترفه الإنسان على نفسه في إخراج فواكه الصيف في الشتاء وإخراج فواكه الشتاء في الصيف في غير وقتها , فلا طعمها ولا رائحتها ولا فوائدها ولا ما تؤديه من وظائف لما خلقت له تكون نافعة أو مفيدة أو مكتملة إنما على العكس تكون ممرضة ومسرطنة وقاتلة وغير موزونة .

ونظرًا لأن النظام الهرموني هو النظام الذي يتحكم بالعملية الاستقلابية في الجسم وهو نظام دوري نجد أن قمة حدوث الاستقلاب وتوليد الطاقة والحرارة تكون في النهار , في حين أن أقل معدل للاستقلاب وتوليد الطاقة و الحرارة من الطعام يكون في الليل , ولعل هذا من المعاني التي تحملها الآية الكريمة (أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) {النمل/٨٦}

والحقيقة إن الآيات التي تتحدث عن اختلاف الليل والنهار في خارج الجسم وفي داخله كثيرة وعديدة على مسار القرآن العظيم وهذه بعض الآيات القليلة في هذا المعنى (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ)(٦٧) يونس

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧) الفرقان

وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٣) القصص .



تعتبر الغدة النخامية سيدة غدد الجسم تفرز كل هرموناتها بشكل دوري ومن ذلك هرمون النمو والهرمون الحاث للجريب FSH

نظام الطعام القرآني يضبط قانون الدوران الإهليلجي في جسم الإنسان

وفي الحقيقة إن الله سبحانه وتعالى قد خلق للإنسان نظامًا دوريًا مثاليًا لتناول الطعام وهو ما اكتشفناه في أسس علم التغذية في القرآن وطبقناه والتزمنا فيه لنا ولمرضانا فوجدنا أروع النتائج وأفضلها في عدد هائل من الأمراض لا سيما الأمراض التي يكون الخلل فيها ناجمًا عن خلل في قانون الدوران الإهليلجي مثل الأمراض الهرمونية وأمراض العقم والداء السكري الناجم عن خلل هرمون الأنسولين , وأمراض خلل الوزن مثل زيادة الوزن الناجمة عن اضطرابات هرمونية كبيرة ولذلك وقد أثبت العلم الحديث أن أفضل البرامج الغذائية لعلاج مريض السكري هي البرامج الغذائية القائمة على خمس وجبات صغيرة في اليوم , وأثبت كذلك أن أسوأ أنواع السمنة هو النوع الناجم عن الجوع طوال النهار وتناول وجبة ثقيلة متأخرة في الليل وفي الحقيقة إن من يقوم بذلك يكون قد عمل عكس قانون الدوران الإهليلجي الموجود في أجسامنا من حيث النظام الاستقلابي والنظام الهرموني , فحدث لديه خلل ضخم على مستوى هذا القانون في هذين الجهازين . فأصيب بأخطر مرض استقلابي على الإطلاق ألا وهو السمنة المفرطة , ولذلك نجد أن الله سبحانه وتعالى قد وضع لنا نظامًا مثاليًا لتناول الطعام في أوقات محددة تحقق قانون الدوران الإهليلجي المفطور في نظامنا الاستقلابي وكذلك في نظامنا الهرموني فقال تعالى في ذلك « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « (٣١) الأعراف , فالآية تشير إلى ضرورة تناول كمية قليلة من الطعام وبعدها كمية قليلة من الشراب عند كل صلاة , والمتأمل لأوقات الصلاة عند المسلمين يجد أنها أوقات مرتبطة بحركة الشمس , فصلاة الفجر تؤدى قبل شروق الشمس , وصلاة المغرب تكون عند غروب الشمس أما صلاة الظهر فتقام عند الزوال وعندما تكون الشمس في وسط السماء ويكون ظل الإنسان غير موجود أما صلاة العصر فتقام عندما يكون طول ظل الإنسان مساويًا لطوله الحقيقي بينما تقام صلاة العشاء عند غياب آخر شعاع من الشمس ألا وهو الشفق الأحمر , وحسب الآية الكريمة يجب أن يكون تناول الوجبة مباشرة بعد أداء الصلاة المفروضة بالضبط , والجدير بالذكر هنا أن المتأمل لأوقات تناول الطعام يجدها أنها كلها تكون في النهار وبداية الليل فقط أما بعد بداية الليل وحتى نهاية الليل فلا توجد وجبات ليتم تناولها أبدًا حسب هذا الميزان , وهذا بالضبط هو الميزان الصحيح.



أفضل نظام غذائي لمريض السكري هو النظام الغذائي القائم على خمس أو ست وجبات خفيفة حسب الأبحاث العلمية

السمنة في الغذاء الميزان هي خلل في قانون الدوران الإهليلجي

ويرتكب أصحاب السمنة المفرطة عكسه تمامًا , فهم يمتنعون عن تناول الطعام طوال النهار وحتى في بداية الليل ولا يأكلون إلا وجبة ضخمة في وسط الليل أو نهايته , مما يسبب خللا فادحًا في نظام الدوران الإهليلجي داخل أجسامهم يصيبهم بالسمنة وما يتبعها من أمراض عنيدة مثل الضغط والسكري وارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين والتهاب المفاصل وآلام الظهر وغيرها مما يقترفه الإنسان على نفسه بمخالفته أمر الله سبحانه وتعالى وقوانين الميزان التي فطرها الله سبحانه وتعالى في أجسامنا وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ « (٣٠) الشورى , وكما وضع الله سبحانه وتعالى للإنسان نظامًا لتناول الطعام , فقد وضع سبحانه وتعالى نظامًا لإخراج الفضلات والتغوط , منذ الولادة , فالأصل في الإنسان أن يتغوط خمس مرات في اليوم وهذا ما نراه عند الأطفال في السنة الأولى من العمر وهي الفطرة الطبيعية التي فطرهم الله سبحانه وتعالى عليها , وهذا يمنع عنهم حدوث الإمساك أبدًا , ويمنع إصابتهم بالسرطان أو غيره , غير أن مخالفة كثير من الناس لهذا القانون الدوري يجعلهم يصابون بالإمساك لفترات طويلة , فهم لا يخرجون إلا مرة كل أسبوع بدلاً من أن يخرجوا خمس مرات في اليوم , وهذا يجعل الفضلات تبقى في داخل أجسامهم وهي تحتوي على الإنزيمات المسرطنة التي تسبب إحداث سرطان القولون , بشكل كبير جدًا .



عندما يولد الطفل يخلق الله سبحانه وتعالى ميزان جسمه كاملا ومن ذلك تغوطه خمس أو ست مرات في اليوم حسب عدد الوجبات التي يتناولها .

اكتشاف المنعكس المعدي القولوني لإطراح الفضلات

وقد يسألني بعض الناس : هل من المعقول أن على الإنسان أن يتغوط أو يخرج الفضلات خمس مرات في اليوم ؟ أقول نعم فهذا نظام دوري هرموني مرتبط بالجهاز الهضمي والجهاز الهرموني في الجسم ونحن نراه كما ذكرنا عند الطفل في السنة الأولى من العمر , فقد ذكر كتاب ال Review of Physiology , في دراسة مفصلة بأنه قد وجد أن تمدد المعدة بالطعام يؤدي إلى إفراز هرمون الجاسترين وهذا يحدث كلما تناول الإنسان طعامًا فهذا يؤدي إلى توسع المعدة وإفراز الجاسترين , وهذا الهرمون ينطلق من الدماغ والقسم الأول من المعدة والأمعاء والقولون , وينطلق في الدم ويصل خلال دقائق إلى القولون وينبهه من أجل عملية التغوط , ولذلك يعرف هذا بالمنعكس المعدي القولوني , وهو يكون واضحًا عند الأطفال لأنهم بمجرد تناولهم للطعام , فإن المنعكس يحدث عندهم ويُحدث لديهم تغوطًا سريعًا , ويعتقد بعض الناس أن الطعام الذي تم تناوله هو الذي تم خروجه , ونقول لهم إن هذا غير صحيح , فالطعام يحتاج لأن يهضم ويصل إلى القولون عدة ساعات ولكن الذي حدث هو المنعكس المعدي القولوني . والذي تم بواسطة هرمون الجاسترين والذي من وظائفه تنبيه حركة القولون الذي يؤدي إلى منعكس التغوط , ويذكر نفس المرجع أن البالغين يختفي عندهم هذا بسبب قيامهم بأخطاء كثيرة في التغذية وبناء عادات خاطئة كثيرة تؤدي إلى إنهاء هذا المنعكس . وحدوث كثير من المشاكل مثل الإمساك وبقاء الفضلات في القولون لفترة طويلة وما يتبع ذلك من احتمال حدوث الشق الشرجي والبواسير والرتوج القولونية وأخيرًا سرطان القولون , في حين أن الحفاظ على هذا المنعكس يعتبر رائعًا جدًا في منع كل ذلك ومنع الإمساك , ولذلك فإن أحدى القواعد الأساسية التي نستخدمها لعلاج القولون العصبي وعملية التغوط هي تناول الطعام في أوقات الصلاة. فهذا وبشكل مذهل ينظم الجهاز الهرموني والذي يعتمد على قانون الدوران الإهليلجي ببساطة من خلال تنظيم الغدة الصنوبرية المسئولة عن كل الدورات الإفرازية الداخلية في داخل الجسم , هذه الغدة التي لا يؤثر فيها إلا عاملان , حركة الشمس والطعام , وهو ما أشارت إليه الآية الكريمة , تناول الطعام في أوقات حركة الشمس الرئيسة , أي أوقات الصلاة « يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « (٣١) الأعراف ,



امتلاء المعدة بالطعام يطلق هرمون الجاسترين الذي ينبه القولون للقيام بحركته الكتلية الدافعة الكبرى والتي تؤدي إلى حدوث التغوط قبل وصول الطعام إلى القولون بفترة طويلة

تناول الطعام في أوقات الصلاة يدعم المنعكس المعدي القولوني وينظمه

وقد وجدنا بشكل مذهل أن الاستمرار على ذلك لفترة لا تقل عن ثلاثة شهور والالتزام به يؤدي إلى عودة المنعكس , كما وجدنا عند كثير من الإخوة الذين طبقوا هذه القواعد والتزموا بتناول الوجبات في أوقات الصلاة نتائج ممتازة في ذهابهم لقضاء حاجتهم خمس مرات في اليوم مرتبطة مع تناول الطعام , مما يدل على أن النظام الدوري في أجسامهم قد استعاد توازنه وفي وقت قياسي بالرغم من أنهم ارتكبوا أخطاء غذائية وعادات غذائية خاطئة وفادحة أدت بهم إلى فقدان هذا المنعكس , وما ذلك إلا لأن الجاسترين هو هرمون يخضع للنظام الدوري في الجسم , وحتى لو أفرز في الجسم ولكن بدون دورية منتظمة فإنه لا يعطي النتيجة المطلوبة , ذلك لأن الهرمونات لا تعطي النتيجة المطلوبة منها حتى ولو كانت موجودة في داخل الجسم إلا إذا كان إفرازها دوريًا منتظمًا فيه ارتفاع في نسبتها في أوقات معينة وهبوط في هذه النسبة في أوقات ثانية , وتناول الطعام في أوقات دورية محددة هي أوقات حركة الشمس الرئيسة يساهم بشكل كبير في إعادة إفراز كافة هرمونات الجسم وينظمها بما في ذلك هرمون الجاسترين الذي ينتظم بهذه العادات المنتظمة ويؤدي وظائفه ومنها المنعكس المعدي القولوني على أكمل وجه بإذن الله .



يثبت العلم أن تناول الطعام في أوقات الصلاة يضبط الغدة الصنوبرية وله تأثير عظيم مضاد للسرطان ورافع للمناعة ومنظم للجهاز الهرموني ومضاد للاكتئاب والوسواس والقلق .

الجوع طوال النهار يفقد الطاقة اللازمة لنشاط القولون

وهذا هو التفسير الأول للآلية الأولى في تنظيم المنعكس المعدي القولونى وتنشيط حركة القولون لتفريغ الفضلات ومنع بقائها ومنع حدوث الإمساك أما الآلية الثانية فقد ذكرت في مجموعة من الأبحاث العلمية التي وردت في كتاب Circardian Physiology أن هدف تناول الطعام هو توليد الطاقة في الجسم , ويستخلص جزءًا من الطاقة الموجود في الطعام , ويدخل إلى الجسم من أجل القيام بعدة وظائف منها الحفاظ على أنسجة الجسم والنمو والتكاثر والعمل وتوليد الطاقة للحركة والتنفس وكذلك حركة الأمعاء والقولون , وجزء آخر من هذه الطاقة يستخدم في توليد الحرارة و الحفاظ على حرارة الجسم أما الجزء المتبقي من الطعام والذي لم تستخلص طاقته فإن طاقته تقسم إلى قسمين , فالقسم الأول منها يتم الاستفادة منه من المخلوقات الأدنى التي تعيش في جسم الإنسان , وأقصد بذلك بكتيريا الأمعاء فهذه الكائنات سبحان الله مثل الإنسان تحتاج إلى الطاقة المخزنة بين القوى الكيميائية الموجودة بين جزيئات الطعام لتعيش وتحيا وتتكاثر وتقوم بالوظائف التي يسرها الله سبحانه وتعالى لها , سواء أكانت وظائف مفيدة للإنسان مثل البكتيريا النافعة الرائعة التي تحدثنا عنها سابقاً والموجودة في الخل والزيت واللبن أو كانت هذه الوظائف سلبية بالنسبة للإنسان مثل تلك الوظائف التي تقوم بها البكتيريا الضارة الشرسة التي تسبب انتفاخ القولون ومشاكله وألمه ومغصه واضطرابه « وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي الأَرْض إلاَّ عَلَى اللهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَاب مُّبِين « (٦) هود , « وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي الأَرْض وَلاَ طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إلاَّ أُمَمٌ أَمْثَالُكُم مَّا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِن شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ « (٣٨) الأنعام.

أما ما يتبقى من الطاقة فهو يخرج من الفضلات ويسمى طاقة الفضلات , ولذلك فإن طاقة عمل القولون وكذلك حركته ونشاطه وكذلك طاقة البكتيريا التي تعيش في القولون سواء أكانت بكتيريا نافعة أم ضارة للقولون , كلها تحتاج إلى الطاقة الموجودة في الطعام لكي تعمل وتتفاعل وتؤدي وظائفها بإذن الله سبحانه وتعالى . ولذلك فإن عدم تناول الطعام عند مريض القولون يريحه عادة ذلك لأنه لا يوفر الطاقة إلى البكتيريا الضارة فلا تتكاثر ولا تقوى وتبقى جائعة ضعيفة , ولكن مريض القولون ما إن يتناول الطعام إلا ويشعر بقائمة أعراض القولون المزعجة قد بدأت تهاجمه تترى واحدة تلو الأخرى , ولذلك يحرص كثير من مرضى القولون على اجتناب تناول الطعام للتخفيف من هذه الأعراض , غير أن الامتناع عن تناول الطعام سيقلل الطاقة ليس فقط على البكتيريا الشرسة إنما حتى على القولون نفسه . فلا يعود يعمل ويزداد كسلاً مما يسبب إمساكاً شديدًا وكسلاً عظيمًا في القولون . وهو الذي يؤدي في مراحله المتقدمة إلى زيادة تكاثر البكتيريا السيئة الشرسة حتى ولو كان الأكل قليلاً وندخل بعد ذلك في مشكلتين مشكلة زيادة تكاثر بكتيريا القولون الشرسة إضافة للإمساك .



ما يبقى من طاقة في الأطعمة بعد امتصاص جسم الإنسان لها تعيش عليها البكتيريا الشرسة والطفيلية الموجودة في جسم الإنسان فتسبب له أعراض القولون المعروفة .

دراسة سريرية :

حرمان الحيوانات من الطعام ينقص طاقتها اللازمة لإطراح الفضلات

وفي دراسة أجريت في مجلة الفيزيولوجيا المقارنة عام ٢٠٠١ ونشرت نتائجها في كتاب Circardian Physiology ، ذكرت هذه الدراسة أن حرمان الفئران من الطعام ليوم كامل أدى إلى نقص الطاقة الكاملة في الجسم بما في ذلك الطاقة التي تستخدم لتوليد الحرارة ، مما جعل هناك انخفاضًا في درجة الحرارة في أجسام هذه الحيوانات ، طبعًا إضافة إلى نقص الطاقة التي تستخدم لتحريك القولون وإعطائه قوته ، وإضافة إلى نقص المنعكس المعدي القولوني الذي يعتمد على الطاقة أيضاً في حدوثه والتي يحتاجها الجاسترين لكي يتم إفرازه ، ويزيد الطين بلة أيضاً كثرة تناول المشتقات الحيوانية والدهنية ، فالدراسات تشير هنا إلى أن تناول المشتقات الحيوانية الغنية بالدهون المشبعة ، يؤخر تفريغ المعدة ويساهم في زيادة سوء الامتصاص والذي يعاني منه عدد كبير من مرضى القولون العصبي ، كما أن تناول الوجبات كبيرة الحجم والمتباعدة يزيد الطين بله أيضا ولذلك نرى أنه في دراسة نشرت في كتاب Nutrition & Diet Therapy في الصفحة ٥٢٤ نصيحة لمريض القولون بضرورة تناول وجبات صغيرة متعددة لتجنب كل هذه الأعراض ، وهو ما جاء به القرآن الكريم من الله سبحانه وتعالى(يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (٣١) الأعراف ، وبهذا وبفضل الله سبحانه وتعالى نكون قد أنهينا الجزء الأول من كتاب القولون الذي يتعلق بالإمساك وكسل القولون الناجم عن تراكم الأحماض في القولون ، وسنشاهد بإذن الله

سبحانه وتعالى في الجزء الثاني دور البكتيريا في إحداث مشاكل القولون الأخرى من انتفاخ وغازات ومغص وضيق في الصدر ونخزة وغيرها من الأعراض التي سنفهم بالتفصيل آليتها ونضع بإذن الله الطريقة المثلى للتخلص منها بناءً على أسس علم التغذية في القرآن الكريم «الغذاء الميزان « .

نصائح عملية

ولا تنسوا أننا وعدناكم أننا سنضع طريقة برعمة القمح وطريقة صنع عشبة القمح وعشبة الشعير في نهاية الكتاب , وها هي ذي عندكم راجين من الله سبحانه وتعالى أن تنتفعوا بها أيما انتفاع وأن تأخذوا منها كل الفوائد بإذنه سبحانه وتعالى .

طريقة برعمة القمح ويمكن بنفس الطريقة برعمة الشعير كما يمكن برعمتهما معًا .

١) في السادسة مساءً ينقع القمح في مرتبان زجاجي لمدة ١٢ ساعة, ويغطى المرتبان بقطعة قماش على قدر الفوهة فقط .

٢) في السادسة صباحا تزال القماشة وتثبت شاشة على فوهة المرتبان , ثم يقلب المرتبان لمدة ١٠ دقائق حتى يتصفى الماء منه, ثم يعاد على قاعدته لمدة ٦ ساعات في نور الشمس(وليس الأشعة المباشرة)

٣) في الثانية عشرة ظهرًا ,يعبأ المرتبان بالماء الذي ندخله إلى داخله من خلال الشاشه المثبته على فوهته , ثم يقلب فورا لمدة ١٠ دقائق, ثم يعاد المرتبان على قاعدته في نور الشمس لمدة ٦ ساعات وهذا يعني فقط تبليل القمح للحظات وليس نقعه.

٤) في السادسة مساءً يعبأ المرتبان من خلال الشاشة المثبتة على فوهته , ثم يقلب فورًا لمدة ١٠ دقائق حتى يتصفى القمح بنفس طريقة الخطوة السابقة , ثم يعاد المرتبان على قاعدته في غرفه مظلمة مغطى بالشاش حتى طلوع الشمس

٥) عند طلوع الشمس تظهر براعم القمح بإذن الله بطول ١-٣ مم

٦) يغطى المرتبان بغطائه المحكم بعد ازالة الشاش و يوضع في الثلاجة.

طريقة عشبة القمح أو عشبة القمح والشعير

بعد برعمة القمح والشعير معًا يوضع القمح والشعير المبرعم على تربة زراعية أو كل واحد منهما على حدة , على سطح التربة ولا يدفن فيها أبدًا , يفضل التربة الموجودة عند أصحاب المشاتل والتي تباع في أكياس وتسمى التربة الخاصة للزراعة الداخلية وهي تربة بنية سوداء اللون , ويسقى مرتين على أن يكون في مكان يصله الهواء والشمس, أي خلف النافذة , إلى أن يصل طوله إلى ١٠ سم تقريبًا, يفضل عدم وضعه في الشمس المباشرة لأن الشمس المباشرة الحارة تقتله وكذلك البرودة الشديدة أما إذا كان خلف النافذة فإن ذلك يؤمن له النور والهواء دون التعرض للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة , وبعد ذلك تقص عشبة القمح قصًا دون سحب الجذر الذي يبقى في التربة لكي يعمل كسماد جيد لها ويبقى استخدام عشبة القمح صالحًا حتى يبلغ طولها ٢٠ سم وبعد ذلك يفضل عدم استخدامها ولكن إذا لم يكن قد تجهز الحوض الثاني فيمكن استخدام العشبة حيث يتم قطعها من الحوض كاملة ووضعها في الثلاجة واستخدامها عند الحاجة , بالرغم من انه يفضل قطع الحاجة اليومية من العشبة بشكل يومي وعدم تخزينها في الثلاجة إنما تؤخذ طازجة , ويمكن تحضير حوضين لعشبة القمح يزرعان بفارق زمني مقداره أسبوع بينهما , واحد يحصد والثاني يكون في بداية زراعته وذلك لكي لا ينقطع المريض عن عشبة القمح التي تعتبر رائعة جدًا بالنسبة له.

الفصل الخامس في نقاط موجزة .

١. يركز الطب الحديث على أنواع الأطعمة التي تساعد في الوقاية من الإمساك المفرد أو مع القولون العصبي , غير أن الطب الحديث قد أغفل أركانًا ثلاثة أخرى اكتشفها الغذاء الميزان , وهي المقدار والكيفية وترتيب الأطعمة وأخيرًا توقيت دخولها , فكل هذه الأركان تعتبر أساسية في علاج القولون العصبي والإمساك , وتطبيق نوع واحد من أصل أربعة أسس قرآنية يعني تطبيق الربع فقط مما ينبغي تطبيقه ومن ثم فهو يعطينا ٢٥ ٪.

٢. لكل شيء في هذا الكون دورة تخضع لقانون الدوران الإهليلجي الذي تتصف دورته ببداية ضعيفة ثم وسط قوي جدًا ثم نهاية ضعيفة , ونحن نجد ذلك في دوران الإلكترون حول الذرة وفي دوران الكواكب حول الشمس وفي دوران الأوعية الدموية وفي دوران القمر حول الأرض وفي دورن الدم في الجهاز الدوراني وكذلك نجده في الجهاز الهرموني .

٣. الجهاز الهرموني لا يقوم بوظائفه إلا إذا أفرزت الهرمونات بشكل دوراني نبضاتي فيه الضعف ثم القوة ثم الضعف حسب قانون الدوران الإهليليجي .

٤. تناول الطعام في أوقات الصلاة (أوقات حركة الشمس الرئيسة) يضبط النظام الهرموني من خلال ضبط الغدة الصنوبرية التي تلعب الدور الأساس في تنظيم الساعة البيولوجية في الجسم وما يتبع هذه الساعة من دورات دقيقة .

٥. من الهرمونات التي تتحكم في عملية التغوط وتمنع الإمساك هرمون الجاسترين الذي يجب أن يفرز بشكل دوراني لكي يعمل بشكل دقيق , وهو يؤدي إلى حدوث المنعكس المعدي القولوني أي بمجرد انتفاخ المعدة بالأطعمة يتقلص القولون ليفرغ محتوياته .

٦. تناول الطعام في أوقات الصلاة ينظم المنعكس المعدي القولوني بشكل دقيق ويمنع الإمساك وتراكم الأحماض في القولون ويمنع كسله بإذن الله تعالى .

٧. الجوع طوال النهار وعدم تناول الطعام ينقص الطاقة اللازمة لعمل القولون ويحدث اضطرابًا في هرمون الجاسترين .

نقاط عملية في علاج الإمساك والقولون العصبي

١. تناول ٧ تمرات صباحًا ومثلها مساءً يعتبر علاجًا مثاليًا للإمساك المفرد وللقولون العصبي المترافق مع الإمساك .

٢. التمر غنيٍ بالألياف غير الذوابة في الماء التي تولد ضغطا أسموزيًا يسحب الماء من جدار القولون إلى تجويفه مما يجعل الفضلات رطبة ويزيل جفافها ويمنع بذلك الإمساك .

٣. التمر يقلل من الحموضة في جدار القولون بسبب احتوائه على البوتاسيوم القلوي مما يقلل من كسل القولون والإمساك أيضًا.

٤. التين من فواكه القرآن الرائعة التي تساعد مريض الإمساك لغناها بالألياف الذوابة في الماء التي تعمل طبقة مزلقة على جدار القولون تسهل مرور الفضلات , كما أنه غني بالبوتاسيوم الذي يقلل من حموضة جدار القولون وكسله وبطئه.

٥. تناول التمر والتين في يوم واحد يعتبر رائعًا لمريض الإمساك يعتبر رائعًا إذا كان مرضه مترافقاً مع سوء الامتصاص للحديد والكالسيوم ذلك لأن كليهما غني بالحديد والكالسيوم ويزيدان الوزن عند المريض النحيل الذي يعاني من سوء الامتصاص.

٦. جمع التمر ولبن الماعز يعتبر رائعًا جدًا لمريض القولون والإمساك لما فيه من عناصر وطاقة تنشط حركة القولون الكسلان وتساهم في القضاء على الإمساك وقد جمعهما رسول الله صلى الله عليه وسلم في طعامه وسماهما الأطيبين .

٧. لكل من ينزعج من تناول الحليب من مرضى القولون العصبي نقول خذ الحليب على شكل لبن رائب أو تناول بعده خل الميرمية مع خل اليانسون وخل إكليل الجبل وخل الخزامى وخل الزعتر وخل الزنجبيل وخل البابونج وخل التفاح الطبيعي .

٨. الشاي والبابونج يخففان من المغص والانتفاخ عند مريض القولون العصبي ولكنهما يقللان من امتصاص الحديد , مما يزيد من سوء الامتصاص عند مريض القولون العصبي والحل أن يتم تناولهما بحذر أو أن يسبقا بتناول عشبة القمح أو القمح المبرعم ففيها الإنزيم الذي يفكك مادة الفايتات التي تمنع امتصاص الحديد والكالسيوم , وهذا من قوله تعالى والحب ذو العصف والريحان .

٩. خبز القمح والقمح المبرعم بطلان رائعان في علاج القولون العصبي لاحتوائهما على مجموعة من الفيتامينات والعناصر التي تلعب دورًا مدهشًا في تزويد مريض القولون بكل ما يحتاجه من عناصر وفيتامينات تحمل تأثيرًا مضادًا للتعب والإرهاق ونقص الطاقة والاكتئاب وسوء الهضم وسوء الامتصاص والانتفاخ والغازات وتنشيط القولون وزيادة الذاكرة و التركيز مثل مجموعة فيتامينات ب وكذلك المغنيسيوم و الفوسفور والحديد والزنك .

١٠. إذا كان تناول القمح يسبب مشكلة عند مريض القولون العصبي فليتناول عشبة القمح التي تحتوي على ٩٣ إنزيمًا هاضمًا تساهم في هضم القمح المبرعم مما يأخذ كل فوائده لمريض القولون ويبتعد عن سلبياته وصعوبة هضمه بإذن الله تعالى .

١١. زيت الزيتون من أطعمة القرآن المباركة التي تعتبر أفضل ما يعالج الإمساك بسبب الآلية المزحلقة الموجودة فيه وهو يمنع الإمساك من إحداث سرطان القولون إضافة لذلك فإنه مبارك وقد أظهرت دراسات سريرية كثيرة أن زيت الزيتون له تأثير مسهل ومنظف للأمعاء ومضاد للتعفن والإمساك كما ان زيت الزيتون يحتوي على جراثيم نافعة تعرف باسم البروبيوتيك لها تأثير منشط لحركة القولون وتمنع الإمساك ولها تأثير مضاد لسرطان القولون وتقتل الجراثيم الشرسة وتمنع التعفنات والتخمرات والروائح الكريهة في الفم والقولون عند مريض القولون العصبي.

١٢. الخل يحتوي على العصيات البكتيرية النافعة التي تعرف باسم البروبيوتيك الذي يحتوي على عدد هائل من أنواعها (٦٧ نوعًا) ومن أنواع الخل النافعة في علاج القولون والإمساك خل الزعتر وخل الشومر وخل إكليل الجبل وخل الخزامى وخل الزنجبيل وخل اليانسون وخل الميرمية .

١٣. الخل من الأطعمة التي أمر بتناولها الأنبياء كما يشير حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم , فهناك أوامر تأتي للرسل عليهم الصلاة والسلام ولم يؤمر بها الناس وهناك صور كثيرة في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم لمثل هذه الأوامر من الله تعالى لأنبيائه الكرام.

١٤. يلعب اللبن دورًا رائعًا في تنشيط حركة القولون ومنع الإمساك لغناه بالعصيات البكتيرية المفيدة البروبيوتيك ففيه نوعان منها , وتتميز الأطعمة التي ذكرت في القرآن والسنة أنها مباركة بغناها بهذه العصيات النافعة وهي اللبن والخل والزيت .

١٥. من أشربة القرآن التي تعالج الإمساك المفرد أو مع القولون العصبي الزنجبيل أيضًا فغناه بنوعين من الألياف الذوابة في الماء وغير الذوابة في الماء يجعل الفضلات لينة ويولد طبقة مزلقة على جدار القولون من الداخل.

١٦. تناول الطعام في أوقات الصلاة (أوقات حركة الشمس الرئيسية) يضبط النظام الهرموني من خلال ضبط الغدة

الصنوبرية التي تلعب الدور الأساس في تنظيم الساعة البيولوجية في الجسم وما يتبع هذه الساعة من دورات دقيقة

١٧. من الهرمونات التي تتحكم في عملية التغوط وتمنع الإمساك هرمون الجاسترين الذي يجب أن يفرز بشكل دوراني لكي يعمل بشكل دقيق , وهو يؤدي إلى حدوث المنعكس المعدي القولوني أي بمجرد انتفاخ المعدة بالأطعمة يتقلص القولون ليفرغ محتوياته .

١٨. تناول الطعام في أوقات الصلاة ينظم المنعكس المعدي القولوني بشكل دقيق ويمنع الإمساك وتراكم الأحماض في القولون ويمنع كسله بإذن الله تعالى .

١٩. الجوع طوال النهار وعدم تناول الطعام ينقص الطاقة اللازمة لعمل القولون ويحدث اضطرابًا في هرمون الجاسترين .

الفهرس





أفضل الموزون
د. جميل القدسي
الغذاء الميزان



إكليل الجبل
إكليل الجبل
الزنجبيل
موسوعة الغذاء الميزان
الاكتئاب
موسوعة الغذاء الميزان
زيت الزيتون
اللبأ
أسرار القمح
موسوعة الغذاء الميزان
الخل

القولون العصبي

هذا الكتاب

- يضع تفسيرا دقيقا لكل عرض من أعراض القولون العصبي من الغازات والانتفاخ والمغص والتشنج وضيق النفس وألم الصدر وزيادة التبول وآلام أسفل الظهر إضافة للهم والغم والحزن والقلق والوسواس والاكتئاب .
- يشرح من وجهة نظر الغذاء الميزان كيف يحدث الإمساك عند مريض القولون العصبي والحل الأمثل للتخلص منه بوسائل طبيعية .
- يكشف لأول مرة أسس نظرية العناصر وكيف خلق الله سبحانه وتعالى البشر من تربات مختلفة وكيف أن التربة الفوسفورية الخيالية الحالمة تصاب بالقولون العصبي أكثر من غيرها .
- يظهر خطأ الأنظمة الشرقية التي تحرم تناول المشتقات الحيوانية وكيف عالج القرآن الكريم هذا التطرف الغذائي بتوازن مدهش أثبته العلم الحديث .
- يكشف كيف وضع القرآن نظاما غذائيا للتوازن الحمضي القلوي والذي يمنع تراكم الأحماض في القولون وما يسببه ذلك من كسل القولون وزيادة تكاثر البكتيريا فيه وزيادة إنتاج الغازات منها .
- يكتشف لأول مرة أيضا لماذا يترافق القولون العصبي مع مشاكل في الجهاز التنفسي والجلد وآلام في أسفل الظهر وأحيانا في المفاصل .
- يكشف أسرارا تعاني منها الأمعاء الدقيقة من سوء الامتصاص مترافقة مع القولون العصبي وكيفية الحل الجذري لها جميعا بإذن الله .
- يكشف أسرار نقطة إعجازية في جمع الحب ذي العصف والريحان مع بعضهما بعضا في قوله تعالى " والحب ذو العصف والريحان " .
- يسلط الضوء عن أسرار بعض الأطعمة التي جعلها الله طعاما للأنبياء في قوله تعالى " يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا " .
- يكشف الأوقات المثالية لتناول الطعام للتخلص من الإمساك المزمن وكثير من مشاكل القولون العصبي .
- يضع سلسلة من الأطعمة القرآنية التي أثبتها البحث العلمي في كونها رائعة في حل مشكلة الإمساك وكثير من أعراض القولون العصبي .
- يضع حلولا مثالية وعلمية وعملية وجذرية ونهائية للتخلص من مشاكل القولون العصبي من خلال منهجية علمية دقيقة تنظر للبحث العلمي في ضوء الإعجاز العلمي للقرآن والسنة .